Universidad de Chile
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Departamento de Diseño

LA NARRATIVA VISUAL DE LOS VIDEOJUEGOS INDIE COMO HERRAMIENTA DE APOYO PARA LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Seminario de investigación para optar al grado académico de Licenciado en Diseño

RICARDO ANTONIO RAMÍREZ MARTÍNEZ

PROFESOR GUÍA:
CLAUDIO CORTÉS LÓPEZ

SANTIAGO DE CHILE
2024

1. Introducción..... 3
2. Marco teórico..... 4
Videojuegos Indie..... 4
Psicología del Videojuego..... 6
Narrativa..... 8
Narrativa visual..... 9
Salud Mental..... 10
3. Objetivos de investigación..... 12
3.1 Objetivo General:..... 12
3.2 Objetivos Específicos:..... 12
4. Hipótesis..... 13
5. Marco metodológico..... 13
2.1. Revisión bibliográfica..... 13
2.2. Análisis de casos..... 13
2.3. Entrevista a psicólogo..... 14
2.4 Encuestas a adultos jóvenes..... 14
6. Resultados y análisis..... 15
Análisis de casos..... 15
Celeste..... 15
Código cromático..... 16
Diseño de entorno/escenarios..... 19
Diseño de personajes..... 20
Estilo artístico..... 21
Iluminación..... 22
Movimiento..... 22
Gris..... 23
Código cromático..... 25
Diseño del entorno/escenario..... 28
Diseño de personajes..... 29
Estilo artístico..... 30
Iluminación..... 31
Movimiento..... 32
Encuesta..... 33
Entrevista..... 41
Visualidad en la ansiedad y depresión..... 42
Herramientas de apoyo..... 42
Beneficios del videojuego..... 43

7. Conclusiones..... 45
Referencias bibliográficas.....47
Ludografía.....48
Anexo: Entrevista Semiestructurada.....49

Resumen

La presente investigación analiza y evalúa como la narrativa visual de los videojuegos de estudios independientes o videojuegos *indie* pueden funcionar como herramientas de apoyo emocional y comprensión para adultos jóvenes (18-24 años) que enfrentan problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. Basada en un enfoque interdisciplinario, se examinan las características de la narrativa visual en dos videojuegos indie seleccionados, *Celeste* y *Gris*, conocidos por abordar temas relacionados con la salud mental a través de la visualidad. La metodología incluye entrevista a un psicólogo para explorar su perspectiva sobre el impacto positivo de los videojuegos y su posible uso en terapias, encuestas a jóvenes jugadores para comprender su percepción y experiencias con respecto al impacto emocional de los videojuegos, y un análisis detallado de los elementos de narrativa visual presentes en los títulos seleccionados. Los resultados buscan demostrar el posible potencial de los videojuegos indie como herramientas de apoyo en contextos terapéuticos, para jóvenes que presenten sintomatología de ansiedad y depresión.

Palabras clave

Videojuegos, Salud mental, Inmersión, Narrativa visual.

1. Introducción

Durante las últimas décadas la industria de los videojuegos ha presentado una enorme masificación y una constante evolución, lo que dio pie al surgimiento de una nueva fuerza creativa significativa: Los Videojuegos *Indie* (abreviación en inglés de la palabra "independiente"). A diferencia de las grandes producciones, los juegos indies son desarrollados por pequeños equipos o individuos y no suelen contar con el apoyo financiero de grandes empresas para la distribución y publicidad, es decir, no filiales o asociadas en coproducción (Anyó, 2023). lo que les permite explorar temas y mecánicas de juego de manera más libre y experimental. En particular, este tipo de juegos han destacado por su capacidad para abordar temas más sensibles y socialmente relevantes como la salud mental, ofreciendo a los jugadores experiencias con narrativas más íntimas, profundas y expresivas.

Al tener independencia de las grandes editoras sin las restricciones comerciales de los juegos *mainstream*[1] y poder enfocarse en aspectos como la creatividad y la innovación, los desarrolladores indies pueden arriesgarse con narrativas y mecánicas de juego que no siempre buscan el éxito comercial inmediato, sino más bien una conexión emocional y reflexiva con el jugador. Los desarrollos indie son la viva prueba de que los videojuegos no deberían considerarse únicamente como dispositivos interactivos de entretenimiento, pues son plenamente aptos para ser reconocidos en su complejidad y riqueza como medios comunicacionales y narrativos (Vi-llani et al., 2018).

En años recientes los videojuegos indies han desempeñado un gran rol en la visibilización y sensibilización sobre temas y problemas de salud mental, proporcionando una plataforma para la exploración y comprensión de estos. Títulos como *Celeste* y *Gris* abordan de manera simbólica temas de salud mental, y visibilizan síntomas de trastornos como la ansiedad y depresión, permitiendo a los jugadores no solo identificarse con las historias presentadas, sino también reflexionar sobre sus propias experiencias. La combinación de diseño artístico, narrativa y mecánicas de juego inmersivas crea un entorno donde las emociones se representan visualmente, ofreciendo una forma innovadora de apoyo emocional y autoexploración.

En nuestra sociedad actual, la salud mental es un tema que ha ido adquiriendo cada vez más relevancia, siendo fuente de discusión, crítica y reflexión y a medida que los desafíos globales del mundo contemporáneo, como la pandemia de COVID-19, el cambio climático y el surgimiento y masificación de las redes sociales van afectando la vida diaria de las personas, la necesidad de una atención adecuada a la salud mental se vuelve más urgente. Los trastornos mentales como la

[1] Tendencia, moda o gusto dominante seguido por la sociedad.

ansiedad y la depresión se han vuelto más prevalentes, siendo exacerbados por el estrés laboral y académico, el aislamiento social y otros factores estresantes contemporáneos, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes.

Este estudio busca evaluar si los videojuegos indie de carácter narrativo pueden funcionar como herramientas de apoyo para jóvenes adultos de entre 18 y 24 años que puedan estar enfrentando problemas de salud mental, específicamente ansiedad y depresión. A través del análisis de los elementos de narrativa visual presentes en *Celeste* y *Gris*, entrevistas con profesionales del área de la psicología y encuestas a jóvenes videojugadores, se pretende comprender cómo estos juegos impactan emocionalmente a quienes los juegan y qué posibilidades tienen de ser considerados en contextos terapéuticos.

2. Marco teórico

Videojuegos Indie

Nadie puede negar que a día de hoy en nuestra sociedad actual, los videojuegos son una parte esencial dentro del mundo del entretenimiento e incluso de la cultura. Gracias a la masificación de la tecnología estos están presentes en nuestro día a día, podemos acceder a ellos con tan solo un toque en nuestros teléfonos celulares o un click en nuestros computadores, ya no precisamos comprar una consola o ir a lugares de máquinas *arcade,* sumado a la comodidad que brinda portabilidad de los dispositivos “Muchos ordenadores de los años sesenta eran tan grandes que podían llenar habitaciones enteras.” (Kent, 2016, p. 40-41).
Mucha gente podría asegurar que los videojuegos han sido fundamentales a lo largo de sus vidas y con justa razón, ya que estos no solo son capaces de brindar entretenimiento y distracciones, sino que pueden conectar con los jugadores a niveles mucho más personales, pueden hacerte sentir identificado con sus emblemáticos personajes, sus aventureras tramas o lograr conexiones que saquen tu lado más emocional y sensible “los videojuegos son una especie de fragmento de vida donde podemos vivir vidas diversas, desarrollar facultades, conocer mundos o ciudades extrañas o, simplemente, pasar un buen rato” (Rodríguez, 2016, p. 20).

Es en este contexto donde la nueva fuerza de desarrollo de software lúdico logra sacar a relucir todas sus fortalezas: los videojuegos *indie.* Estos se caracterizan, no solo por su carácter autónomo y de bajo presupuesto, sino que también por ser medios que permiten la libertad de expresión y de creatividad por parte de sus diseñadores (Alvarez, 2023).

Desentrañar el origen de los videojuegos indie es una tarea complicada, pues no existe realmente un consenso sobre cual o cuales fueron los primeros juegos en ser considerados como tal. Durante la década de los 80 comenzaron a surgir pequeños grupos de programadores independientes británicos "estudiantes de sistemas y carreras similares, que usaban fuera de horario los laboratorios de universidades para crear bocetos de juegos de código abierto, que crecían pasando de mano en mano" (Esains, 2021), quienes se dedicaban a desarrollar software lúdico copiando los juegos de grandes compañías como Space Invaders (1978) o Pacman (1980), pero con un enfoque en lo cotidiano y lo que observaban en sus vidas diarias. El lanzamiento de computadores personales como la ZX80 (1980) de la empresa Sinclair Research, permitió programar desde el hogar, sin la necesidad de usar equipos en laboratorio, provocando así el auge de desarrolladores independientes, a quienes la prensa denominó como *bedroom coders* o programadores de dormitorio. "Los juegos que hicieron en esos garajes, sótanos y dormitorios adolescentes sobreviven como un registro de una escena vehemente, heterogénea, ferozmente local." (Esains, 2021).

Periódico de la época publicando el lanzamiento de la ZX80 de Sinclair Research

El término *indie* se comenzó a usar de manera más frecuente durante la década de los 2000, antes se usaban términos como "videojuegos hechos por aficionados" u otros del estilo. Durante el principio de esta década comenzaron a surgir plataformas de distribución digital de videojuegos tales como Steam de Valve (2003) o Xbox Live Arcade de Microsoft (2004), las que facilitaron el lanzamiento

de juegos creados por estudios pequeños, al no depender exclusivamente de distribuir copias en formato disco. Juegos como World of Goo (2008), Castle Crashers (2008) o Super Meat Boy (2010) son algunos ejemplos de softwares de compañías pequeñas que vieron la luz gracias a la facilidad de los medios de estos nuevos medios.

Algunos medios adjudican el título de primer videojuego indie a Cave Story (2004), desarrollado por el desarrollador de videojuegos japonés Daisuke Amaya, más conocido como Pixel. Quien durante principios de década logró lanzar un videojuego de plataformas *freeware*[2] inspirado en grandes de la industria como Super Metroid (1994), o Metal Slug (1996), el cual "logró el éxito gracias a la buena acogida que tuvo entre los jugadores, al boca oreja en foros y otras herramientas de un internet donde todavía no triunfaban las redes sociales." (Esteve, 2014). No sería hasta el año 2010 que logró distribuirse en grandes plataformas como la Nintendo Wii o la Nintendo 3DS y posteriormente en noviembre del 2011 a Steam.

Cave Story (2004), Studio Pixel

Psicología del Videojuego

Desde una edad temprana, los videojuegos llegan a ser una fuente importante de entretenimiento y aprendizaje para muchos. Los niños y adolescentes crecen en un entorno donde los videojuegos forman parte de sus rutinas diarias, ofreciéndoles no solo diversión, sino también oportunidades para desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Juegos educativos, plataformas

[2] Programa informático cuya distribución es gratuita

interactivas y simuladores son utilizados para enseñar conceptos básicos de matemáticas, ciencia y lenguaje, mientras que otros juegos fomentan la creatividad, la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Este vínculo temprano con los videojuegos puede influir en la manera en que los jóvenes perciben y manejan la salud mental, especialmente cuando los juegos incluyen narrativas que abordan temas emocionales y psicológicos de una manera interactiva.

Cuando jugamos videojuegos, de igual forma que con otras actividades que procesan información, tales como la lectura, en nuestro cerebro ocurren diversos procesos relacionados con la activación de funciones cognitivas. Según Hodent (2020) estas se pueden clasificar en percepción, memoria, atención, motivación y emoción.

La percepción no es una interpretación directa y objetiva de la realidad, sino una construcción subjetiva del cerebro, la cual se va a ver influenciada por nuestro conocimiento, expectativas, contexto y cultura, lo que explica por qué diferentes personas pueden percibir la misma realidad de manera distinta, por ejemplo, el icono de "guardar", representado por un disquete, es significativo para quienes han interactuado con disquetes, pero necesita ser aprendido por aquellos que nacieron después de que dejaron de usarse.

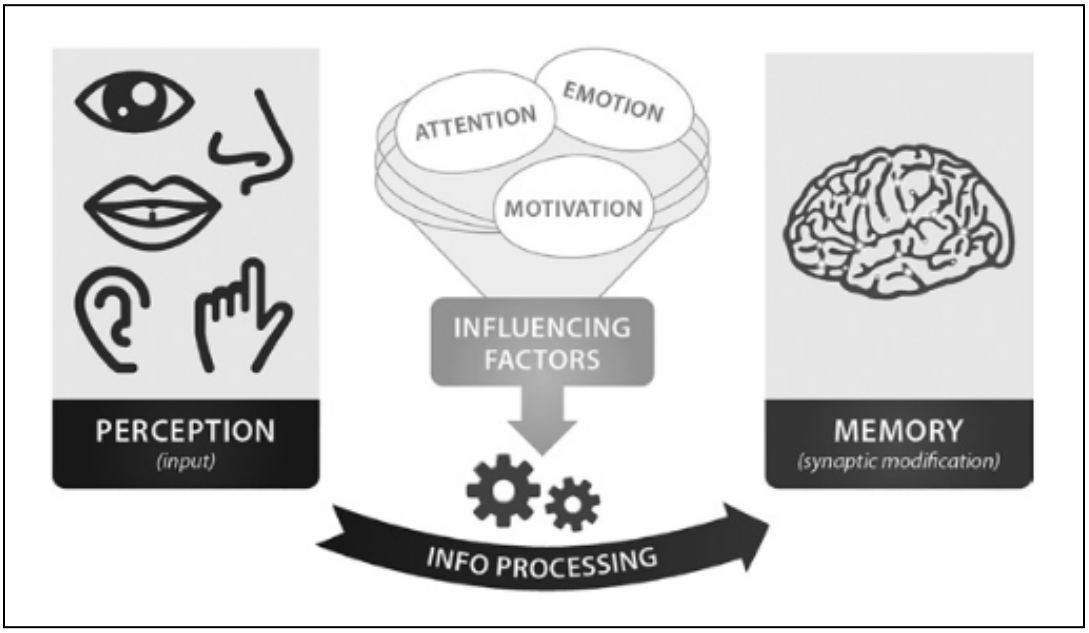
La memoria es el proceso mediante el cual codificamos, almacenamos y recuperamos información. La memoria de trabajo o *Working Memory* (WM) es una memoria a corto plazo que nos permite almacenar y procesar información temporalmente. Aunque esencial para procesar información y realizar tareas complejas, la WM es limitada, permitiendo manejar solo tres o cuatro elementos a la vez en adultos, y menos en niños. Por otra parte, la memoria a largo plazo almacena información después de ser procesada por la WM y no tiene límites conocidos.

La atención nos permite enfocar nuestros recursos de procesamiento en un número reducido de estímulos entre todos los que llegan a nuestros sentidos. La atención puede ser activa (dirigida conscientemente a una tarea) o pasiva (cuando algo en el entorno captura nuestra atención). También puede ser selectiva (centrada en una sola tarea) o dividida (lo que comúnmente llamamos multitarea).

La motivación es crucial porque nos impulsa a realizar acciones. Sin motivación, no habría comportamiento. La autora destaca dos tipos importantes: la motivación extrínseca e intrínseca. La motivación extrínseca implica hacer una actividad para obtener una recompensa externa o evitar un castigo y está relacionada con el condicionamiento operante. Ejemplos incluyen trabajar por un salario o estudiar para obtener buenas calificaciones. En cambio la motivación intrínseca implica

hacer una actividad por el placer y la satisfacción que esta proporciona internamente, como jugar un juego porque es divertido o aprender un nuevo hobby porque es interesante.

Finalmente, la emoción se refiere a un estado de excitación fisiológica (como un ritmo cardíaco acelerado y palmas sudorosas) que puede, aunque no siempre, implicar una cognición relacionada (como sentir miedo). Las emociones guían nuestro comportamiento buscando placer y evitando el dolor, y nuestra cognición también puede influir en nuestras emociones.



Cuadro simplificado de cómo el cerebro aprende y procesa información (de Hodent, 2017)

Narrativa

Contar historias es una necesidad intrínseca del ser humano, que va más allá del simple placer de entretener. Desde los inicios de la humanidad, las narraciones han servido como una forma de expresar emociones, compartir experiencias y afirmar la existencia propia en sociedad. Esta capacidad para construir relatos permite conectar con los demás y dar sentido al mundo que nos rodea. Las historias han sido herramientas simbólicas para explicar la realidad y explorar posibilidades, estableciendo conexiones emocionales y creando significados. No solo cuentan lo que ocurre, sino que reflejan cómo las personas perciben e interpretan su entorno. Esta capacidad narrativa no depende únicamente del contenido, sino de cómo se cuenta. El lenguaje y la construcción de un relato son claves para transmitir emociones, captar la atención y generar empatía con quien lo escucha o lee.

Un buen relato siempre incluye elementos que rompen con la normalidad, creando conflictos que despiertan interés y provocan emociones. Estos momentos de cambio transforman una historia ordinaria en una experiencia significativa, mientras que los personajes, con sus acciones y pensamientos, permiten que los receptores se identifiquen y conecten emocionalmente con la narrativa. “Para que exista un relato hace falta que suceda algo imprevisto; de otro modo ´no hay historia´” (Bruner, 2003, p. 31).

A lo largo del tiempo, las formas de narrar han evolucionado, adaptándose a nuevos medios y tecnologías. Hoy en día, los videojuegos representan un medio innovador para la narración, al combinar elementos visuales y mecánicas interactivas que involucran al jugador en la construcción de la historia. Estas experiencias digitales van más allá de reflejar la realidad, permitiendo explorar mundos simbólicos e imaginarios, y demostrando que la necesidad de contar historias es tan fundamental como inherente a la humanidad.

Narrativa visual

La narrativa visual se refiere a la capacidad de contar historias o transmitir ideas a través de imágenes, colores, movimientos y elementos visuales. Este enfoque combina la comunicación visual con una estructura narrativa, creando un discurso que no solo informa, sino que también evoca emociones y dirige la atención del espectador. Según los principios de narrativa audiovisual, se utiliza un lenguaje simbólico que se construye a partir de elementos como el encuadre, el color, la iluminación, la composición y el movimiento (Díez et al., 1999). Cada uno de estos elementos tiene el propósito de comunicar significados de forma explícita o implícita.
Un componente esencial de la narrativa visual es su capacidad para integrar elementos simbólicos y emocionales dentro de una historia. Por ejemplo, el color puede simbolizar estados de ánimo, mientras que el movimiento puede reflejar acciones o emociones internas de un personaje. Este lenguaje permite que las imágenes cuenten historias incluso en ausencia de palabras, ampliando las posibilidades expresivas del medio.

La narrativa visual no es solo estética, sino también funcional, ya que guía al espectador, lo conecta emocionalmente con los personajes y establece el tono de la historia. Es una herramienta fundamental en medios como el cine, la televisión y, a día de hoy, en los videojuegos, donde los elementos visuales no solo cuentan historias, sino que también influyen directamente en la experiencia interactiva del usuario.

En los videojuegos, la narrativa visual se adapta y evoluciona para integrarse con la interactividad. Los siguientes elementos se utilizan comúnmente para construir historias visuales en este medio:

- Código cromático: Los colores se utilizan para transmitir emociones, establecer atmósferas y simbolizar conflictos o estados internos de los personajes. Por ejemplo, tonos oscuros pueden representar peligro o introspección, mientras que colores vibrantes evocan esperanza o éxito.

- Diseño de entornos y escenarios: Los espacios en los videojuegos no son solo decorativos; cuentan historias a través de su disposición, objetos, iluminación y dinámica. Cada entorno puede simbolizar etapas del viaje emocional del jugador o del personaje.

- Diseño de personajes: Los personajes se diseñan con una narrativa visual propia, utilizando rasgos, gestos y vestimenta para reflejar su personalidad, su rol en la historia y su desarrollo emocional.

- Estilo artístico: Desde el pixel art hasta los gráficos hiperrealistas, el estilo artístico define el tono del videojuego y contribuye a la inmersión del jugador en la narrativa.

- Iluminación: La luz y la sombra se emplean para dirigir la atención, establecer el estado de ánimo y crear contrastes narrativos. La iluminación puede guiar al jugador hacia elementos clave del entorno o simbolizar temas centrales de la historia.

- Movimiento: Tanto el movimiento de los personajes como el de los elementos del entorno tienen un propósito narrativo. Este puede ser reflejar la acción, simbolizar la lucha interna de un personaje o simplemente contribuir al flujo de la historia.

Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar en el cual una persona puede realizar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), la salud mental no solo implica la ausencia de trastornos, sino también la presencia de habilidades para manejar las emociones, adaptarse a los cambios y establecer relaciones interpersonales satisfactorias. Entre los problemas más comunes que afectan la salud mental se encuentran los trastornos de ansiedad y depresión, los cuales son altamente prevalentes y constituyen un desafío significativo en la población mundial.

La ansiedad es una emoción natural que surge como respuesta al estrés, siendo útil en ciertas situaciones al preparar al cuerpo para enfrentar peligros o retos. Sin embargo, cuando esta emoción se torna persistente, intensa y desproporcionada en relación con los estímulos, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad abarcan diversas manifestaciones, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, las fobias específicas y el trastorno de ansiedad social. Estos trastornos no solo afectan el bienestar emocional, sino también las relaciones personales, el desempeño laboral y la calidad de vida general. La APA especifica lo siguiente:

> Los trastornos de ansiedad generalizados se caracterizan por sentimientos persistentes de preocupación o ansiedad. Las personas con este trastorno se preocupan por una amplia gama de cuestiones como problemas de salud o financieros, y pueden tener la sensación de que algo malo va a suceder. Entre los síntomas que presentan están: inquietud, irritabilidad, tensión muscular, dificultades de concentración, problemas para conciliar el sueño, y generalmente una sensación de gran nerviosismo. (APA, 2017)

La depresión, también conocida como trastorno depresivo mayor, es otro de los problemas de salud mental más frecuentes y debilitantes. Según la APA, la depresión "consiste en una profunda tristeza o desesperación cuya duración se extiende más allá de unos pocos días, e interfiere con las actividades de la vida cotidiana, e incluso provoca dolores físicos." (APA, 2017).

Los criterios diagnósticos para la depresión incluyen síntomas que persisten durante al menos dos semanas, tales como:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
- Pérdida significativa de interés o placer en casi todas las actividades.
- Cambios en el apetito o peso, sin estar en dieta.
- Insomnio o hipersomnia.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o ideación suicida.

La depresión afecta tanto el estado emocional como el funcionamiento físico y social de las personas. En su forma más grave, puede llevar a un deterioro significativo y al riesgo de suicidio, lo que subraya la importancia de su detección y tratamiento oportunos.

En el contexto de la juventud, la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental particularmente relevantes. Este grupo etario enfrenta numerosos desafíos relacionados con su desarrollo emocional, académico y social, lo que puede aumentar su vulnerabilidad a estos trastornos. Tal como lo menciona un estudio de la Universidad de Chile “la prevalencia de trastornos de salud mental en estudiantes universitarios de primer año podría llegar hasta el 50%, tanto en síntomas ansiosos como depresivos.” (Yáñez, 2023)

3. Objetivos de investigación

3.1 Objetivo General:

Evaluar si los videojuegos de estudios independientes que representan y visibilizan los problemas de salud mental, pueden funcionar como herramientas de apoyo para adultos jóvenes (18 a 24 años).

3.2 Objetivos Específicos:

- Reconocer el impacto de los problemas de salud mental más comunes, que enfrentan los adultos jóvenes.
- Analizar las principales características de la narrativa visual en dos videojuegos independientes, (Celeste y Gris) que abordan temáticas de salud mental.
- Examinar las teorías psicológicas y cognitivas que explican cómo los videojuegos pueden influir positivamente en el estado mental de las personas.
- Conocer experiencias de jóvenes relacionadas con los videojuegos y el impacto positivo en su salud mental.
- Contrastar los resultados de esta investigación con la experiencia de un profesional del área de la psicología en este tema en particular.

4. Hipótesis

"Los videojuegos indie que representan temas de salud mental a través de narrativa visual pueden funcionar como herramientas de apoyo y comprensión para personas, principalmente jóvenes, que estén o hayan experimentado situaciones difíciles, contribuyendo así a comprender de mejor manera sus propias experiencias.”

5. Marco metodológico

La investigación adopta un enfoque mixto, integrando métodos cualitativos y cuantitativos para analizar el impacto de los videojuegos indie en la salud mental.
Este enfoque permite explorar tanto las experiencias subjetivas de los jugadores como las perspectivas profesionales sobre el tema.

2.1. Revisión bibliográfica

Se realizará una recopilación de información sobre:

- La salud mental y sus problemas más comunes
- Narrativa visual en videojuegos
- Relación entre videojuegos y salud mental
- Teorías psicológicas y cognitivas acerca del impacto positivo de los videojuegos en las personas

2.2. Análisis de casos

- **Juegos seleccionados:** *Celeste (2018)* y *Gris* (2018).
- **Criterios de selección:** Juegos indie reconocidos por abordar temas relacionados con la salud mental y visibilizar síntomas de trastornos de ansiedad y depresión. Ambos juegos son de carácter narrativo y se apoyan de elementos visuales para desarrollar su historia. Dirigidos principalmente a un público juvenil.
- **Análisis:** Se examinarán los elementos de narrativa visual presentes en ambos títulos, incluyendo:
    - Diseño del entorno/escenario
    - Diseño de personajes
    - Estilo artístico
    - Código de color
    - Iluminación
    - Movimiento

2.3. Entrevista a psicólogo

- **Criterio de selección**: Psicólogo con experiencia en salud mental y terapias relacionadas con jóvenes y adultos jóvenes.
- **Objetivo**: Conocer la opinión de un profesional del área de salud mental sobre el potencial de los videojuegos indie como herramientas de apoyo.
- **Instrumento**: Entrevista semiestructurada con las siguientes preguntas:
    - ¿Se puede representar la ansiedad y depresión de manera visual?
    - ¿Conoces ejemplos de estas representaciones visuales?
    - ¿En qué procesos de la terapia se utilizan? (ayuda, salida)
    - ¿A qué nos referimos con herramientas de apoyo para salud mental?
    - ¿Los videojuegos pueden ser herramientas de apoyo?
    - ¿Los videojuegos pueden tener impactos positivos en personas con síntomas de ansiedad y depresión?
    - ¿Conoces alguno de estos dos juegos (Celeste y Gris)?
    - ¿Has tenido pacientes (jóvenes) que te han comentado sobre eventuales beneficios en su salud mental gracias a los videojuegos?

2.4 Encuestas a adultos jóvenes

- **Criterio de selección**: Jóvenes adultos (18-24 años) que juegan videojuegos y que hayan o estén experimentando síntomas de trastornos de depresión y ansiedad.
- **Objetivo**: Obtener datos sobre la percepción de los jugadores acerca del impacto positivo en su salud mental al momento de jugar videojuegos, como también conocer sus experiencias al momento de jugar.
- **Instrumento**: Encuesta estructurada con las siguientes preguntas:
    - ¿Has presentado alguno de los siguientes síntomas relacionados con los trastornos de ansiedad y depresión?
    - ¿Tienes algún diagnóstico profesional?
    - ¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?
    - ¿Crees que los videojuegos pueden ser herramientas de apoyo para manejar la ansiedad o la depresión?
    - ¿Alguna vez has utilizado videojuegos con la intención de sentirte mejor emocionalmente?
    - ¿Qué elementos de los videojuegos consideras que pueden ser útiles para el apoyo emocional?
    - ¿Has jugado alguno de estos juegos indie? (Gris/Celeste/Ambos/Ninguno)

- ¿Tienes alguna experiencia que te gustaría compartir con relación a estos videojuegos?
- ¿Qué otro juego considerarías dentro de esta categoría?

6. Resultados y análisis

Análisis de casos

Celeste

Celeste es un videojuego de plataformas creado por los desarrolladores canadienses Maddy Thorson y Noel Berry. Lanzado en enero de 2018 para diversas plataformas.

Celeste es un videojuego de plataformas donde los jugadores asumen el control de Madeline, una joven que debe escalar una montaña llena de obstáculos peligrosos. Madeline puede saltar, trepar paredes durante un tiempo limitado y realizar un impulso aéreo en cualquier dirección.

Celeste (2018), Maddy Makes Games Inc.

Seguimos la historia de Madeline, una joven que emprende el desafío de escalar la Montaña Celeste, un lugar ficticio ubicado en el oeste de Canadá. Esta montaña tiene la peculiaridad de manifestar las luchas internas y el verdadero yo de quienes intentan escalarla. Durante su ascenso, Madeline se

encuentra con varios personajes, como Theo, un joven optimista y seguro de sí mismo de Seattle que visita la montaña para tomar fotografías; una anciana que reside en el lugar; el Sr. Oshiro, el fantasma del conserje de un hotel abandonado; y una versión hostil de ella misma, creada por la montaña, que representa sus aspectos más negativos y egoístas.
A lo largo de su travesía, Madeline lidia con su depresión y ataques de pánico, enfrentando no solo los desafíos físicos que la montaña presenta, sino también los conflictos internos que surgen en el camino. La escalada se convierte en un viaje de autoconocimiento y superación personal, donde debe confrontar y aceptar sus propios demonios mientras avanza.

Si bien el juego a primera vista puede que destaque más por su componente mecánico y su jugabilidad basada en plataformas, donde se deben superar niveles que se van volviendo relativamente más complejos con el transcurso del juego, el componente de narrativa visual es esencial para contar la historia de Madeline y empatizar con los jugadores. Dentro de sus componentes podemos analizar:

Código cromático

El código cromático de *Celeste* juega un papel esencial en su narrativa visual, utilizando colores para transmitir emociones y estados mentales de la protagonista.
Se utilizan colores fríos y oscuros para resaltar los momentos de más tensión, conflicto interno o peligro, como en las áreas más desafiantes de la montaña y en zonas de cavernas o el hotel. Estos tonos refuerzan la sensación de soledad, opresión y vacío.

Nivel "Hotel Oshiro" de Celeste

El uso de colores cálidos, vibrantes y de tonalidades apasteladas se aplica en momentos de esperanza y superación, como al avanzar niveles significativos en el viaje de escalar la montaña o al interactuar con personajes positivos como Theo.

Captura del videojuego Celeste

Por otra parte, se utilizan contrastes fuertes que ayudan a distinguir elementos interactivos del entorno y a guiar al jugador hacia caminos clave, resaltando mecánicas o elementos importantes. También destaca el uso del rojo representando de manera simbólica la ansiedad o la confrontación, visible en áreas donde aparece el lado hostil de la protagonista.

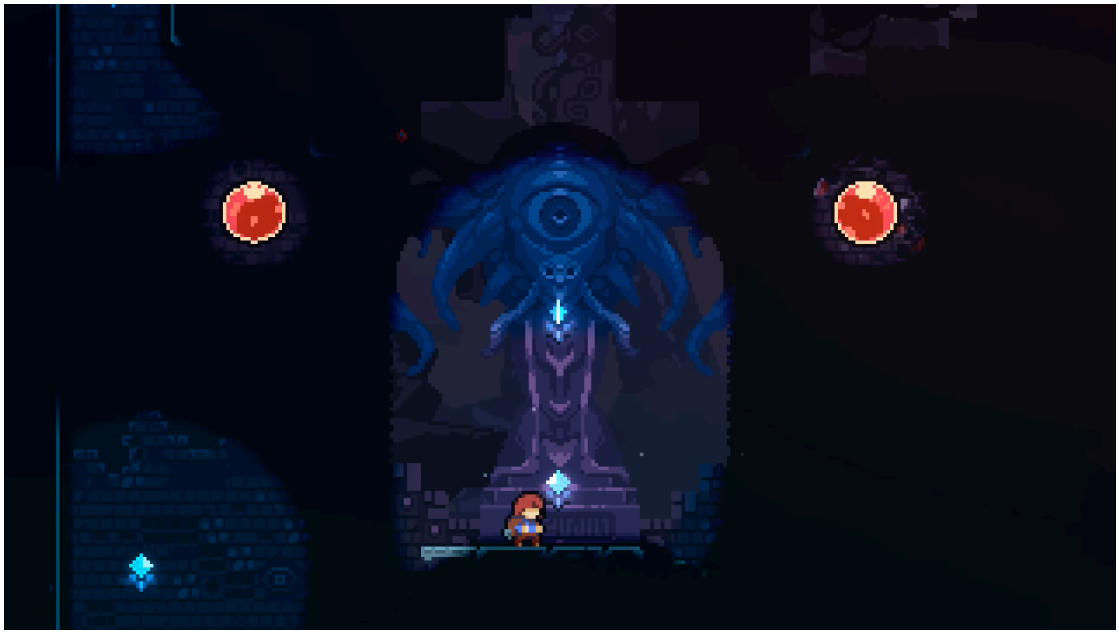
Captura del videojuego Celeste

Como recurso en los momentos más tensos de la historia para representar los ataques de pánico y ansiedad de Madeline, se utiliza el efecto de aberración cromática en la pantalla. El código cromático no solo ayuda a establecer la atmósfera de cada nivel, sino que también se usa como recurso narrativo para reflejar las emociones internas que experimenta la protagonista .

Captura del videojuego Celeste

Diseño de entorno/escenarios

En el juego, la montaña se utiliza como metáfora de superación de los obstáculos en el viaje de la protagonista, cada parte de esta simboliza una fase del viaje emocional de la protagonista. Por ejemplo, el Hotel Oshiro refleja el caos interno y el peso de expectativas externas, mientras que el nivel Mirror Temple explora el conflicto interno de Madeline. El ascenso constante refuerza el concepto de crecimiento y superación personal, contrastado notablemente con las áreas oscuras y laberínticas que evocan momentos de mayor confusión y angustia.
También están presentes elementos relacionados con la jugabilidad, como plataformas inestables y en movimiento, como también áreas resbaladizas, posiblemente simbolizando obstáculos presentes en su aventura.

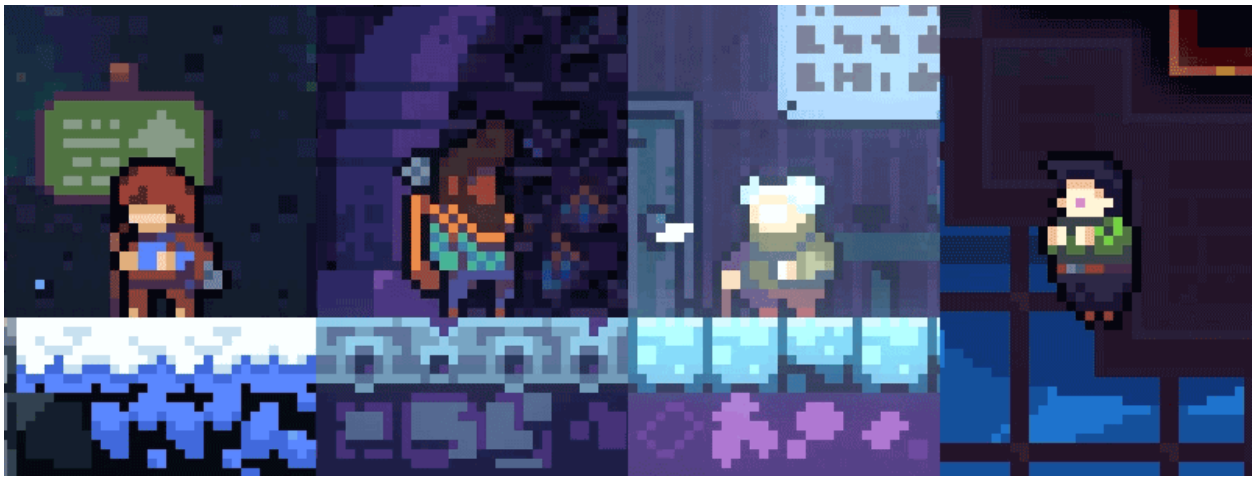


Nivel "Mirror Temple" de Celeste

Diseño de personajes

El diseño sencillo de Madeline permite al jugador proyectarse en ella. Sus cambios de color de cabello, como volverse azul tras usar el impulso aéreo, tienen una función tanto visual como mecánica, indicando el estado de sus habilidades. Por otra parte su versión malvada tiene un diseño agresivo y colores intensos, como el negro y el rojo, esta combinación simboliza "el peligro y lo prohibido." (Heller, 2004, p. 66). Esto puede interpretarse como un símil de su lucha interna con el auto-sabotaje.

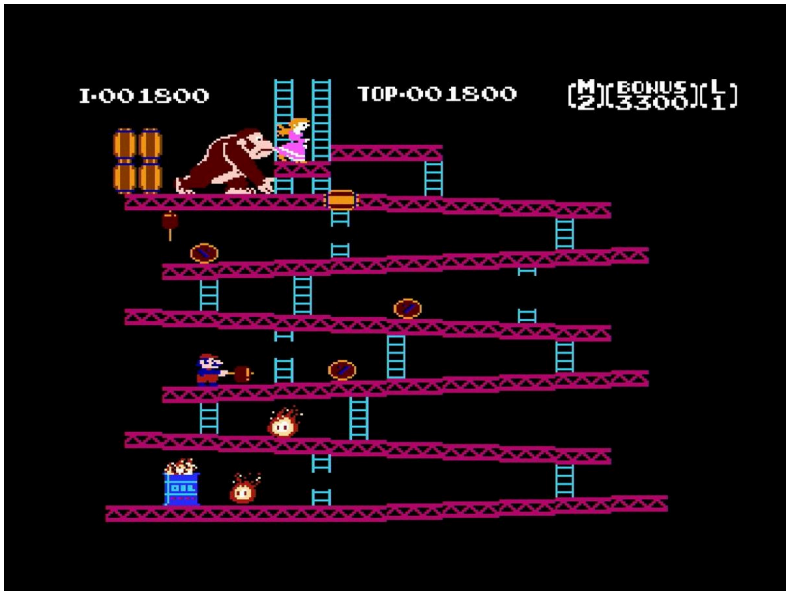
Cada uno de los demás personajes del elenco tiene su rol marcado a través de su diseño, como Theo quien usa colores cálidos y amigables como el amarillo, para transmitir su optimismo y positividad, al igual que la anciana que presenta un diseño sencillo y con expresiones faciales muy expresivas.



Sprites de los personajes de Celeste

Estilo artístico

Celeste utiliza un estilo artístico denominado *pixel art*[3] que, aunque minimalista, es altamente detallado y expresivo. Esta estética retro combina la nostalgia del arte pixelado clásico de los juegos de plataformas de antaño como Donkey Kong (1981) o Super Mario Bros (1985) pero con la inclusión de detalles modernos, como efectos de partículas y transiciones suaves, que refuerzan la inmersión. La particularidad de este estilo artístico es que es capaz de conectar al jugador con una sensación de simplicidad, omitiendo distracciones visuales que puedan ser innecesarias.



Donkey Kong (1981), Nintendo

[3] Arte digital, creado a través de un computador mediante el uso de programas de edición de gráficos rasterizados, donde las imágenes son editadas al nivel del píxel.

Iluminación

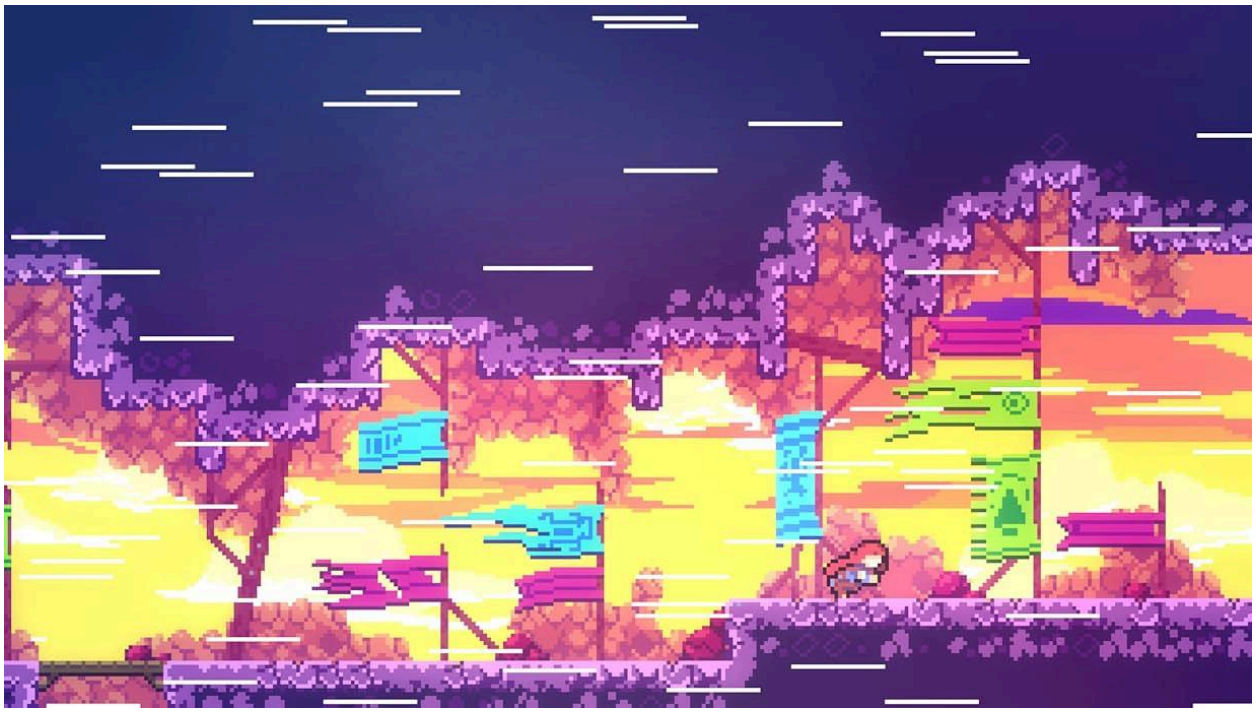
La iluminación en Celeste está diseñada para guiar la travesía del jugador, al igual que en gran parte de los videojuegos. También funciona como medio para acentuar el tono emocional de cada nivel.
La iluminación de tipo direccional se usa como método para dirigir al jugador hacia elementos interactivos o salidas de niveles, utilizando áreas brillantes para destacar caminos seguros u objetos interactuables como hogueras, las que proveen una fuente de luz en entornos oscuros y desolados. Esto se contrasta con las áreas sombrías, donde la iluminación es limitada para crear una sensación de vulnerabilidad.

Captura del videojuego Celeste

Movimiento

El movimiento en Celeste es una parte integral tanto de la jugabilidad como de la narrativa visual, especialmente al ser un juego de plataformas. Las mecánicas de movimiento, como los saltos, el impulso aéreo y la escalada, simbolizan el crecimiento y la superación personal de Madeline. Superar los desafíos físicos que le presenta la montaña van reflejando de forma metafórica la lucha contra sus propios demonios internos.
Un elemento clave en ciertas zonas del videojuego es el ritmo del movimiento en los escenarios. Se presentan áreas donde hay una corriente de viento fuerte que empuja al personaje hacia atrás,

dificultando su movimiento y sus saltos, incluso impidiendo que esta se quede de pie en un punto fijo, esto vendría a simbolizar los obstáculos autoimpuestos que son parte del proceso de superación, pues estos aparecen cuando la protagonista está en partes más altas de la montaña, demostrando que pueden haber dificultades o recaídas, aun en periodos más álgidos de la superación personal. También están las plataformas en movimiento que influyen en el desplazamiento, reforzando la sensación de lucha y persistencia en su ascenso.



Captura del videojuego Celeste

Gris

Gris es un videojuego independiente correspondiente al género de aventura y plataformas, creado por el estudio español Nomada Studio y publicado por la distribuidora norteamericana Devolver Digital, lanzado el 13 de diciembre de 2018 para múltiples plataformas.

En el juego seguimos la historia de una joven llamada Gris, quien despierta en la palma de una estatua en ruinas que representa a una mujer. Al intentar cantar, su voz se quiebra, y las manos de la estatua colapsan, provocando su caída hacia una tierra desprovista de color. Tras el impacto, Gris comienza a explorar su entorno, encontrando estructuras enigmáticas que parecen funcionar gracias a unos puntos de luz similares a estrellas. Estas luces le permiten adquirir habilidades especiales, como transformarse en un bloque de piedra, y formar nuevos caminos a través de constelaciones.

Tras llegar a una torre central, Gris tiene acceso a cuatro nuevas áreas donde puede recolectar luces que le permiten devolver el color a su mundo a través de estatuas similares a la que apareció al inicio de la historia. Estas regiones incluyen un desierto con molinos de viento, un frondoso bosque, cavernas bajo el agua y un lugar compuesto por edificios de luz. Durante su travesía, Gris se cruza con diversos seres vivos que, en ocasiones, le brindan ayuda, así como con oscuras criaturas con forma de aves que se transforman en monstruos más grandes, amenazando con consumirla. Finalmente, Gris recupera su habilidad de cantar, lo que le permite dar vida a plantas y animales mecánicos, marcando un momento clave en su viaje.

Ilustración de Gris (2018)

El juego se caracteriza fuertemente por su estética cautivadora compuesta de gráficos ilustrados con estilo de acuarelas y por presentar una aventura narrativa completamente libre de peligros, muerte y derrotas, donde la exploración es el componente principal para desentrañar la historia que se nos presenta. Esta aborda de manera artística y metafórica las etapas del duelo y representa algunos síntomas relacionados con la ansiedad y depresión.

Los elementos de narrativa visual de *Gris* son esenciales para transmitir las emociones asociadas a la ansiedad y la depresión, utilizando recursos estéticos, simbólicos y sensoriales para sumergir al jugador en la experiencia emocional de la protagonista. Entre los que se encuentran:

Código cromático

El uso del color es una de las principales y más llamativas características del videojuego en cuestión. Al principio, el mundo de Gris es monocromático, reflejando un estado emocional de vacío y desesperanza. A medida que la protagonista progresa, los colores se restauran, simbolizando la recuperación emocional y la reconexión con aspectos positivos de la vida. Los colores son un símil de las cinco fases de duelo pertenecientes a la teoría de Elisabeth Kübler-Ross: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, las cuales "son instrumentos para ayudarnos a enmarcar e identificar lo que podemos estar sintiendo. Pero no son paradas en ningún proceso de duelo lineal. No todo el mundo atraviesa todas ni lo hace en un orden prescrito." (Kübler-Ross, 2006, p. 23).

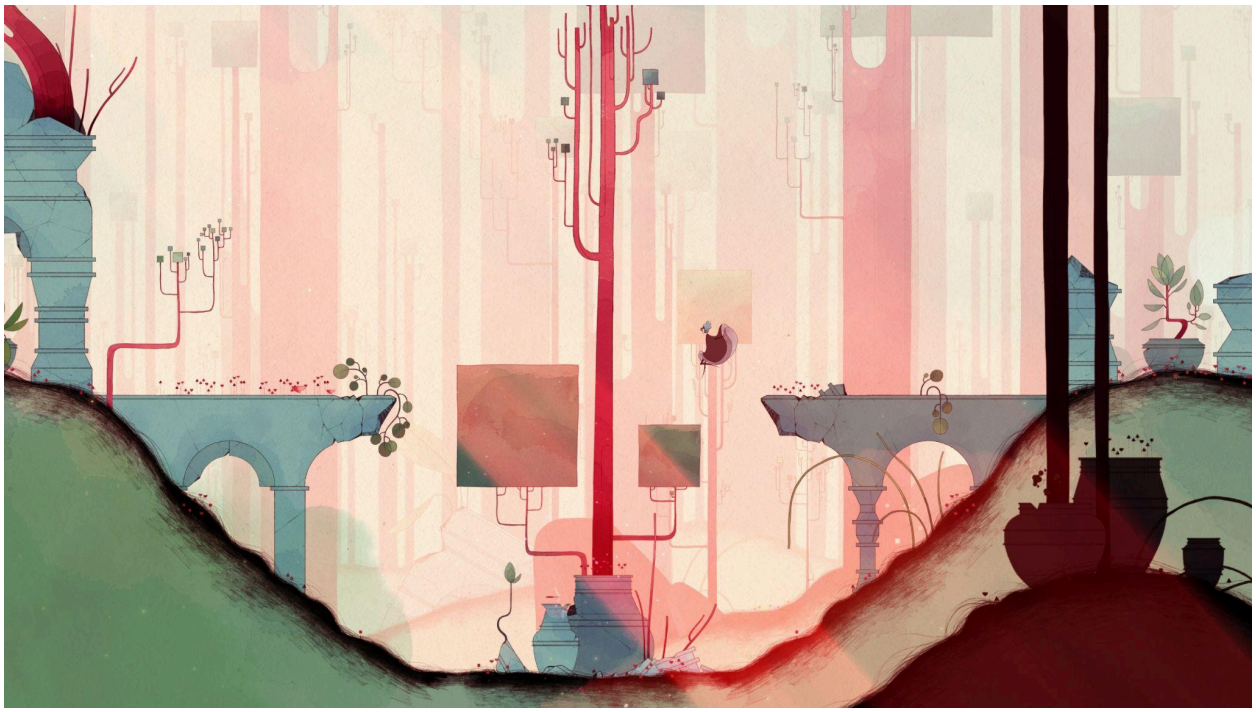
Martínez (2020) demuestra cómo estas representaciones están presentes en el videojuego. La negación corresponde a la primera etapa y es representada con el blanco como color principal, simbolizando el vacío y el sentimiento de desorientación que nos provoca esta pérdida.

Negación representada en Gris

Posteriormente le sigue la ira, representada con tonalidades rojas en un fondo mayoritariamente blanco. El rojo es usualmente usado en el imaginario colectivo para representar la rabia y el enfado "El rojo es el color de la guerra." (Heller, 2004, p. 65).

Ira representada en Gris

La siguiente etapa corresponde a la negociación donde se presentan diversas tonalidades de verde, transmitiendo progresivamente calma, pero aún mezcladas con el rojo de la etapa anterior demostrando que "aunque avancemos por las cinco etapas, es normal que se entrelacen y mezclen sin que esto signifique que estamos yendo hacia atrás." (Martínez, 2020).

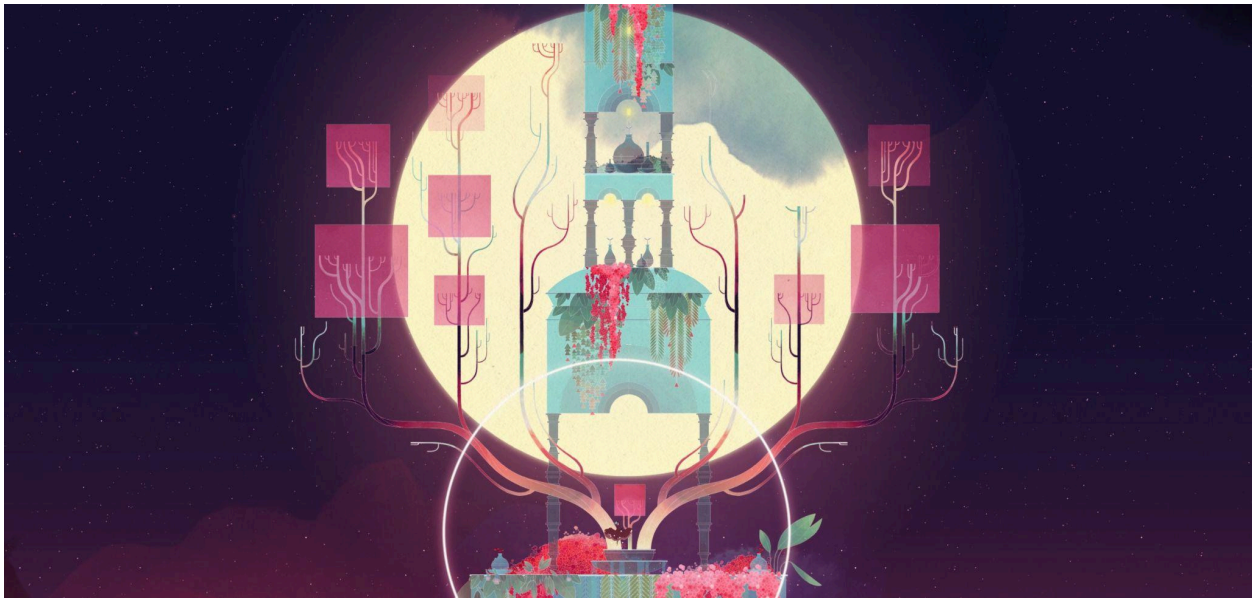


Negociación representada en Gris

Luego viene la depresión donde las lágrimas de la protagonista tiñen el escenario de azul, simbolizando la desesperanza y tristeza.

Depresión representada en Gris

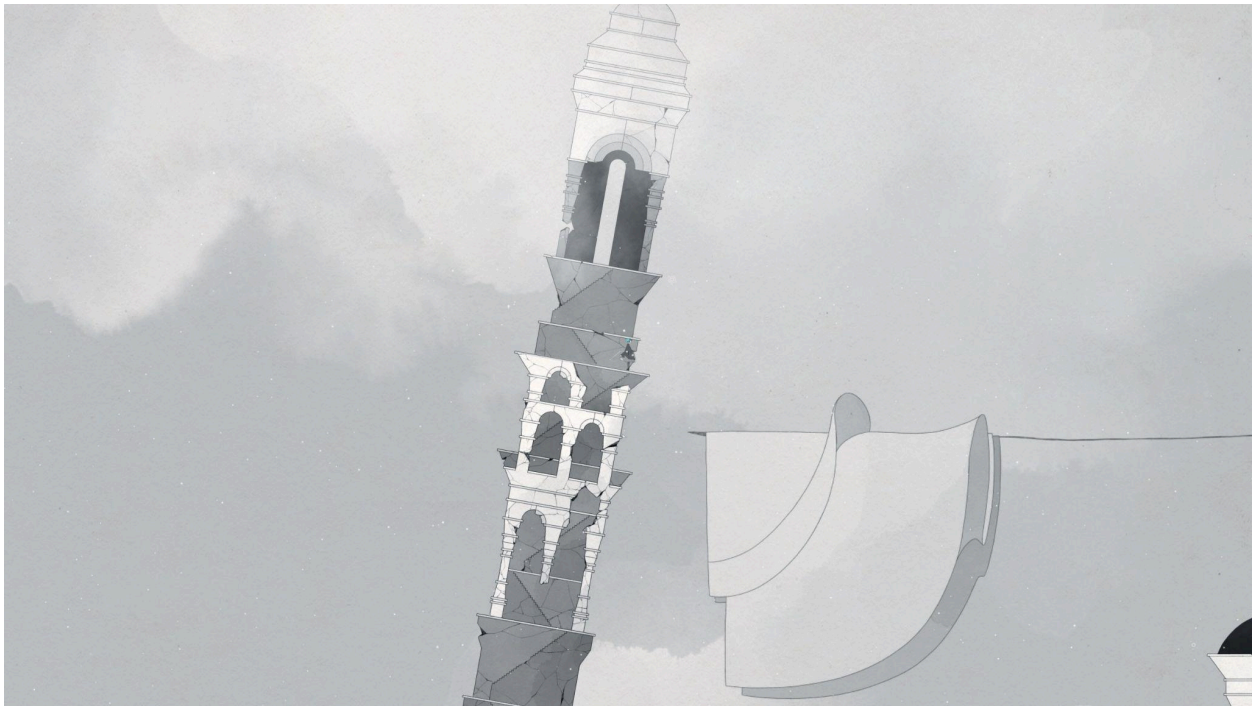
Finalmente se llega a la aceptación, la última etapa, donde el amarillo comienza a hacer presencia, pero donde los demás colores que se han visto con anterioridad también forman parte del conjunto que construye el escenario, haciendo la analogía que si bien es la fase final, es todo parte de un proceso largo y progresivo.



Aceptación representada en Gris

Diseño del entorno/escenario

En el entorno que vemos a lo largo del juego cruzamos por zonas como el desierto, el bosque, las cavernas submarinas y los edificios de luz, los que representan etapas emocionales y desafíos internos. Cada lugar refleja un aspecto de la lucha interna de Gris, como la sensación de aislamiento, el caos o la necesidad de encontrar estabilidad. En etapas como la ira y la depresión, podemos encontrar edificios y estructuras derruidas o con signos de deterioro, lo que complementa las emociones presentes en las fases de duelo mencionadas con anterioridad. Los escenarios funcionan como representaciones metafóricas de estados emocionales específicos. Por ejemplo, el desierto puede simbolizar la sensación de vacío o agotamiento emocional, mientras que las cavernas reflejan la introspección profunda y la sensación de ahogo que suelen acompañar a la ansiedad.
En *Gris* los escenarios funcionan como representaciones metafóricas de estos diversos estados emocionales. Por ejemplo, el desierto puede simbolizar la sensación de vacío o agotamiento, mientras que por otro lado las cavernas reflejan la introspección profunda y la sensación de ahogo que suelen acompañar a la ansiedad.



Captura del videojuego Gris

Diseño de personajes

Al inicio del juego, Gris es presentada como una figura delicada y tranquila. Su diseño utiliza líneas suaves y colores apagados, principalmente tonalidades grises, que refuerzan un sentimiento de vulnerabilidad. La protagonista lleva un vestido fluido y etéreo que, a medida que se avanza durante la historia, se transforma en herramientas esenciales para progresar y resistir adversidades, por ejemplo cuando el vestido adquiere formas diferentes, como un bloque de piedra para resistir vientos o una especie de paracaídas para flotar. Este vestido puede representar la capacidad de adaptación y resiliencia de Gris, pues pasa de parecer un elemento meramente decorativo, a una extensión de su fuerza interna.

Por otra parte, al avanzar durante el juego comienzan a surgir criaturas oscuras que visualmente contrastan completamente con su diseño suave y fluido. Estas criaturas son caóticas, amenazantes y, a menudo, más grandes que ella, pero a pesar de que los monstruos puedan parecer insuperables, Gris eventualmente logra resistir y superar estos enfrentamientos, reforzando la narrativa de resiliencia.

Captura del videojuego Gris

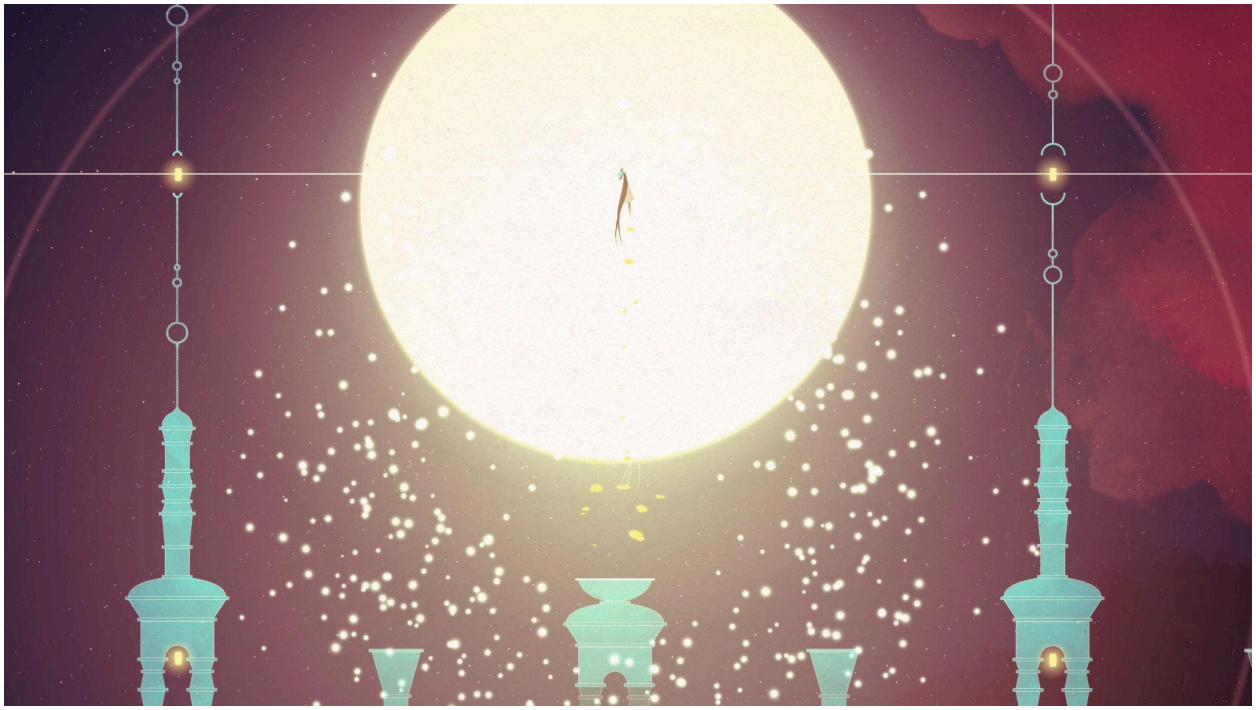
Estilo artístico

El juego utiliza un estilo artístico que imita las técnicas de la acuarela, con texturas suaves, bordes irregulares y transiciones de color delicadas. Los fondos están llenos de detalles minimalistas que se combinan con espacios vacíos, creando una sensación de vastedad y aislamiento. Las acuarelas refuerzan la fragilidad emocional del mundo de *Gris*. Los colores diluidos y las pinceladas sutiles evocan un estado de inestabilidad y fluidez, reflejando los estados emocionales cambiantes de la protagonista. Los gráficos de este juego hacen que contraste con la vasta mayoría de videojuegos de su categoría, haciéndose ver como pieza artística antes que software.

Ilustración de la protagonista de Gris

Iluminación

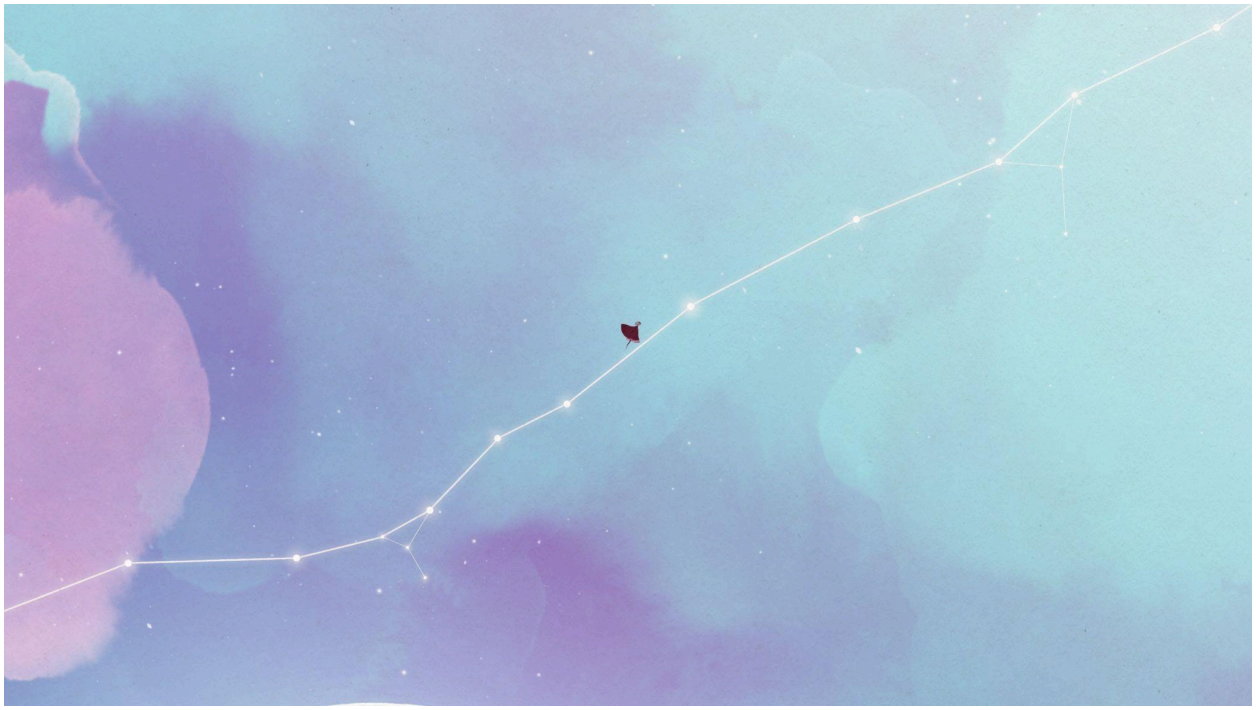
La luz y su ausencia son elementos que marcan la atmósfera del entorno. En algunas etapas, el juego presenta un uso predominante de tonos apagados y áreas en penumbra, lo que refleja el vacío y la desesperación que siente Gris tras la pérdida que motiva su viaje. La falta de luz, en estos momentos, tales como en las zonas de cavernas submarinas o dentro de ciertas estructuras refuerza la sensación de aislamiento y desconexión emocional que caracterizan estados como la depresión.
La iluminación también se manifiesta de manera tangible en los "puntos de luz" que la protagonista recoge, los cuales no solo le otorgan habilidades, sino que también simbolizan pequeños avances emocionales. Estas luces representan momentos de claridad y esperanza en medio de un mundo que inicialmente parecía desolado y caótico.



Captura del videojuego Gris

Movimiento

El diseño de movimiento en el juego se adapta notoriamente al entorno, reforzando la conexión entre la protagonista y el mundo que la rodea. En el desierto, sus pasos generan pequeñas nubes de polvo que enfatizan la vastedad y el vacío; en las áreas acuáticas, sus movimientos son más lentos y fluidos, reflejando introspección y tristeza. Esta sincronía entre los movimientos de Gris y su entorno ayuda a transmitir las emociones que cada espacio busca evocar, envolviendo al jugador en una narrativa sensorial. Los movimientos de cámara también son un punto clave dentro de la narrativa, por ejemplo, al entrar en algunas zonas la cámara se aleja para demostrar la vastedad del mundo y la desolación que recorre la protagonista, también en áreas donde se busca evocar sentimientos de opresión y ahogo, la cámara se acerca para no dejar ver de manera clara el resto del camino.



Captura del videojuego Gris

Encuesta

Se realizó una encuesta de muestreo intencional dirigida a jóvenes de 18 a 24 años que hayan jugado videojuegos, en la cual se obtuvieron 60 respuestas. La encuesta fue de carácter anónimo y sin exclusión por género, cuyo único requisito fue el rango etario anteriormente mencionado, al igual que el haber jugado videojuegos en algún momento.

Las primeras dos preguntas de la encuesta cumplen la función de tener antecedentes sobre la salud mental de las personas que responden, para posteriormente hacer la correlación con los efectos psicológicos de los videojuegos. Para esto se busca saber si los jugadores han presentado sintomatología de ansiedad y depresión.

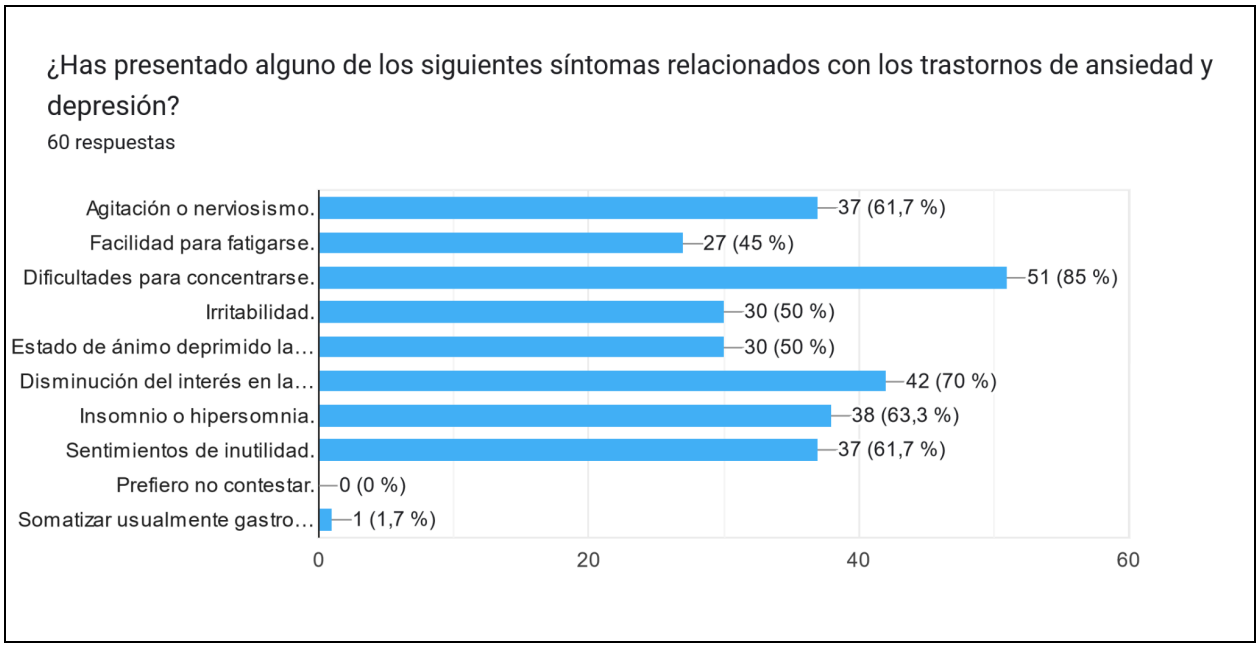


Figura 1. *Frecuencia de síntomas relacionados con trastornos de ansiedad y depresión reportados por los participantes.*

El gráfico muestra los resultados de la pregunta: "¿Has presentado alguno de los siguientes síntomas relacionados con los trastornos de ansiedad y depresión?" respondida por 60 participantes. Se observa la frecuencia en valores absolutos y porcentajes con que los participantes reportaron experimentar ciertos síntomas.

Los síntomas más comunes fueron las **dificultades para concentrarse**, mencionadas por el 85% de los encuestados (51 personas), seguido por la **disminución del interés en actividades**, reportada por el 70% (42 personas).

El síntoma menos frecuente fue la **facilidad para fatigarse,** la que corresponde a un 45% de los encuestados (27 personas).

Una persona (1,7 %) agregó el síntoma de **somatizar usualmente gastroenteritis o gastritis.**

Solamente una persona se abstuvo de responder, por lo que se puede entender que casi todos los participantes han presentado al menos un síntoma de ansiedad o depresión, demostrando que es una problemática fuertemente presente en los jóvenes de 18 a 24 años. Además se evidencia que los síntomas emocionales y conductuales suelen ser más predominantes que los síntomas físicos en esta muestra de jóvenes.

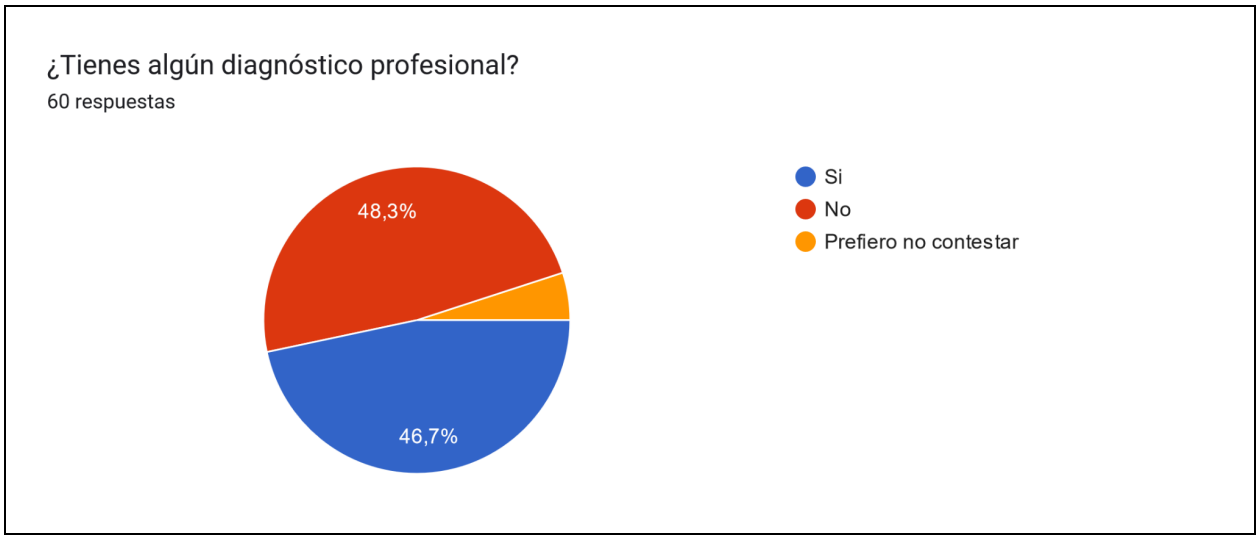


Figura 2. *Distribución porcentual de las respuestas sobre si los encuestados cuentan con un diagnóstico profesional relacionado con trastornos de ansiedad y depresión.*

El gráfico muestra los resultados de la pregunta "¿Tienes algún diagnóstico profesional?", respondido por 60 participantes, se observa una distribución muy cercana entre las opciones "Sí" y "No". Un 48.3% de los encuestados (29 personas) indicaron que no cuentan con un diagnóstico profesional, mientras que el 46.7% (28 personas) señalaron que sí tienen un diagnóstico profesional. Por otro lado, un 5% (3 personas) prefirieron no contestar a la pregunta.

Si bien los resultados están prácticamente igualados, una parte significativa de los encuestados podría estar enfrentando dificultades relacionadas con la salud mental sin un diagnóstico profesional que lo respalde. Esto resalta la importancia de promover el acceso a evaluaciones profesionales para identificar y tratar posibles trastornos.

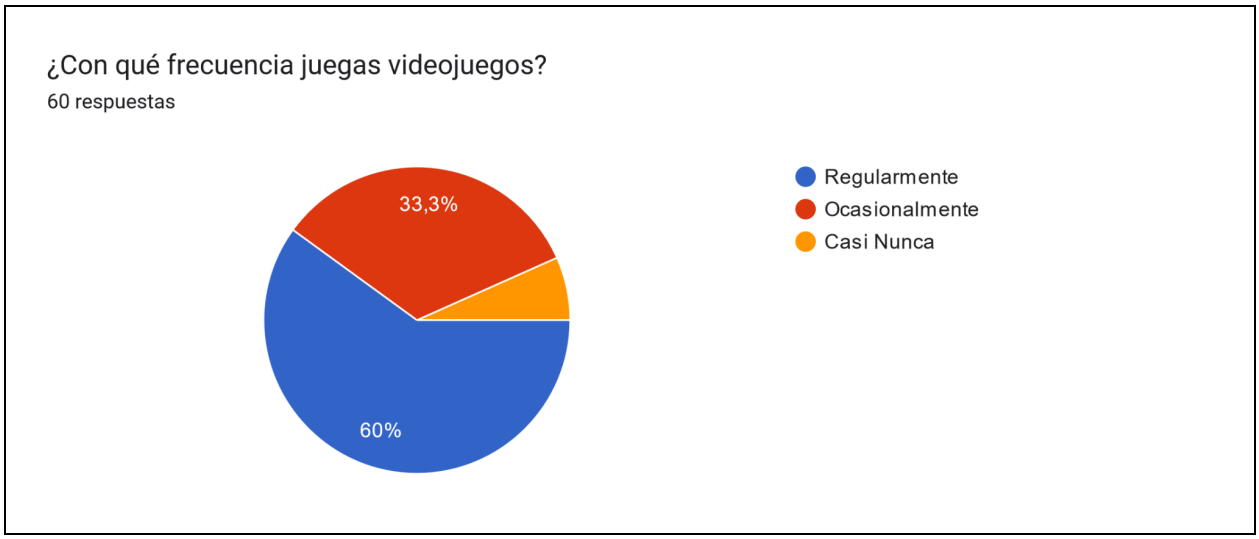


Figura 3. *Distribución porcentual de la frecuencia con la que los encuestados juegan videojuegos.*

El gráfico circular muestra la distribución de respuestas sobre la frecuencia con que los encuestados juegan videojuegos. De un total de 60 respuestas, el 60% de los participantes (36 personas) indicó que juegan videojuegos "regularmente," lo que sugiere una alta tasa de participación en esta actividad entre los jóvenes encuestados. Por otro lado, el 33,3% (20 personas) mencionó que juegan "ocasionalmente," mientras que sólo un 6,7% (personas) afirmó que casi nunca juegan.

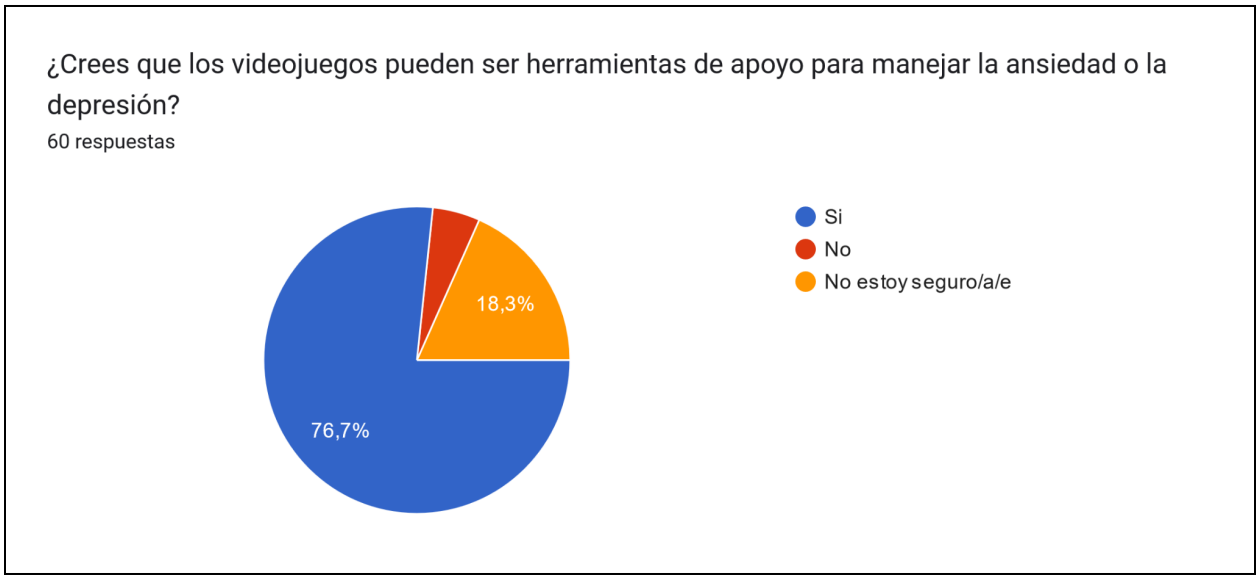


Figura 4. *Percepción sobre si los videojuegos pueden ser herramientas de apoyo para manejar la ansiedad o la depresión.*

El gráfico circular refleja las opiniones de los encuestados respecto al uso de videojuegos como herramientas de apoyo para gestionar la ansiedad o la depresión. Del total de 60 participantes, el

76,7% (46 personas) respondió afirmativamente, lo que sugiere que una gran mayoría considera que los videojuegos pueden tener un impacto positivo en el manejo de estos problemas. Sin embargo, un 18,3% (11 personas) indicó no estar seguro sobre esta afirmación. Finalmente, solo un 5% (3 personas) manifestó estar en desacuerdo, lo que representa una minoría. Este resultado destaca el potencial que los encuestados ven en los videojuegos como recurso de apoyo para la salud mental.

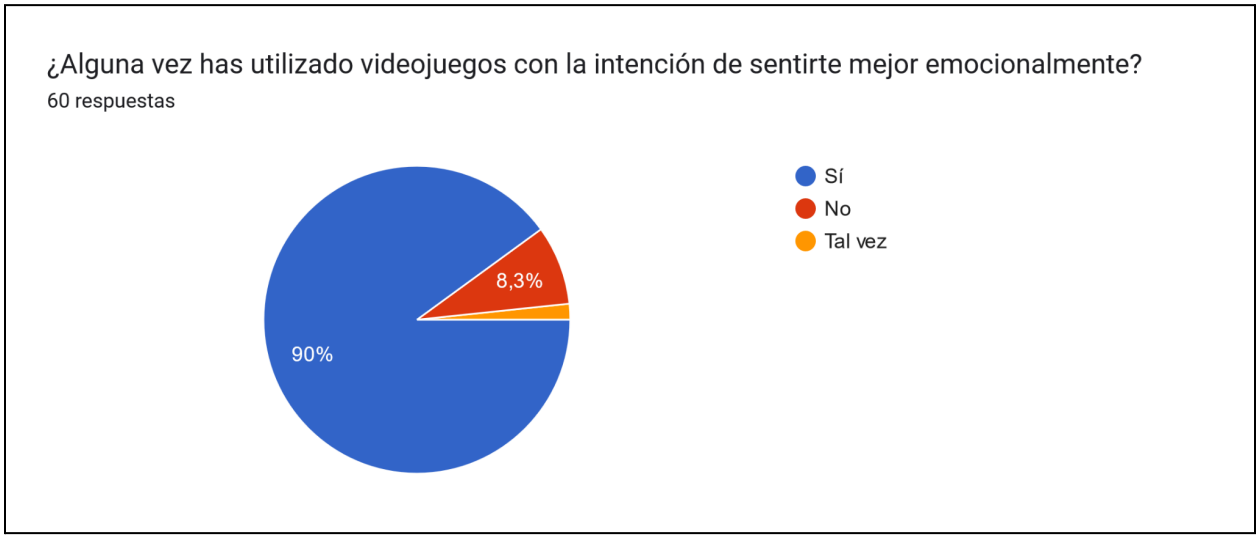


Figura 5. *Uso de videojuegos en pro de mejorar el estado emocional.*

El gráfico muestra que la vasta mayoría de los participantes (90%) ha utilizado videojuegos con la intención de mejorar su estado emocional. Un muy pequeño porcentaje en comparación (8,3%) señaló no haber recurrido a los videojuegos con esta intención, mientras que un 1,7% no están completamente seguros con la afirmación. Esto puede ser un claro indicio de que los videojuegos si tienen potencial para influir positivamente en el estado de ánimo y bienestar mental de los jóvenes.

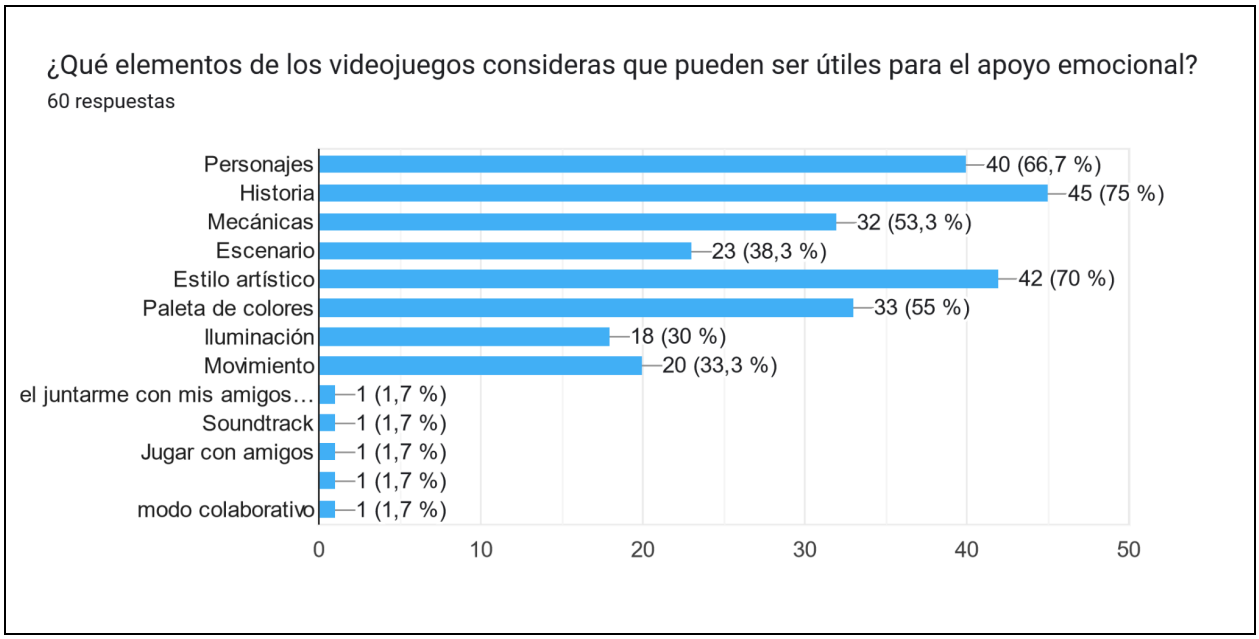


Figura 6. *Elementos de los videojuegos considerados útiles para el apoyo emocional.*

El gráfico muestra un listado de los elementos de narrativa visual presentes en videojuegos (incluyendo las mecánicas) y su posible utilidad como apoyo emocional. Los elementos más destacados como útiles para el apoyo emocional según los encuestados son **la historia** (75%) y el **estilo artístico** (70%), seguidos de **los personajes** (66,7%) y **las mecánicas de juego** (53,3%). Otros factores como la **paleta de colores** (55%) y **el escenario** (38,3%) también fueron valorados positivamente, aunque en menor medida. Aspectos menos mencionados incluyen **la iluminación** (30%) y **el movimiento** (33,3%). Tres personas hicieron alusión al modo colaborativo y el jugar con amigos (1,7% cada uno) y una persona (1,7%) incluyó el soundtrack. Si bien estos últimos elementos agregados por los participantes no cuentan como aspectos de narrativa visual, es importante tenerlos en consideración.

Si bien los elementos puramente narrativos como los personajes y la historia predominan, llama la atención que un aspecto puramente visual como lo es el estilo artístico sea tan valorado por los encuestados como un posible elemento de apoyo emocional.

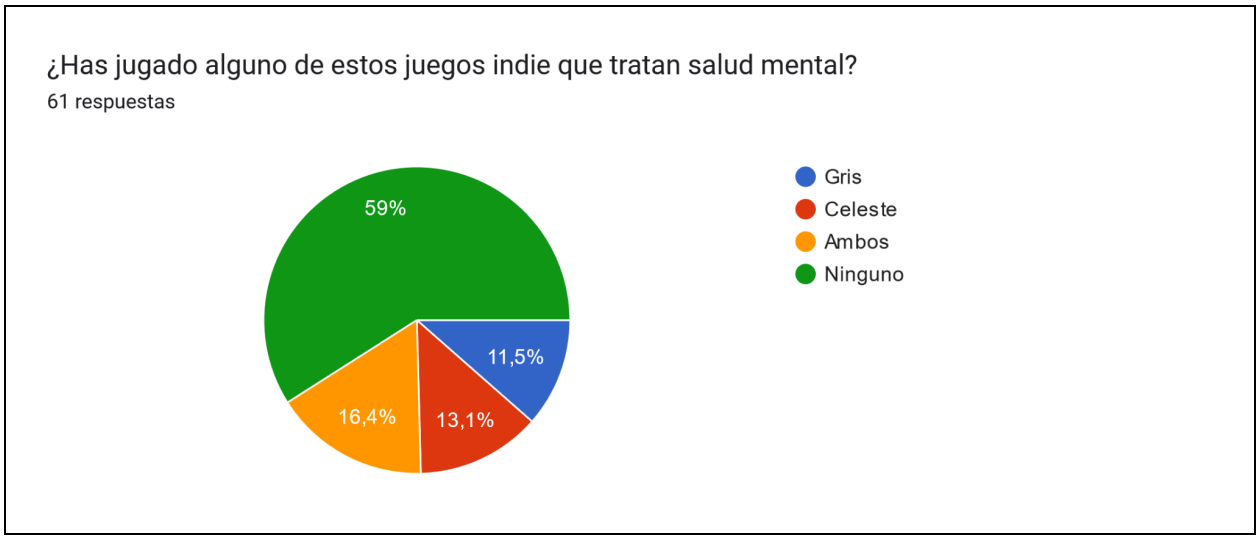


Figura 7. *Porcentaje de encuestados que han experienciado los videojuegos usados como casos de análisis: Gris (2018) y Celeste (2018)*

El gráfico muestra que una mayoría de los participantes (59%) nunca ha jugado los videojuegos utilizados como casos de estudio. Un 16, 4% (10 personas) menciona haber jugado ambos juegos, mientras que tan solo un 13,1% (8 personas) y un 11,5% (7 personas) claman haber jugado Celeste (2018) y Gris (2018) respectivamente.
Si bien, un porcentaje menor de los encuestados son los que han jugado al menos alguno de los dos videojuegos que se utilizan como caso de estudio (posiblemente por su carácter independiente, al no tener una distribución masiva), un 41% si corresponde a un porcentaje significativo.

Finalmente, se realizaron dos preguntas opcionales de respuesta abierta. La primera relacionada con el gráfico anteriormente mostrado, cuyo encabezado era el siguiente: *¿Tienes alguna experiencia que te gustaría compartir con relación a alguno de estos videojuegos?*. Esta con el fin de conocer experiencias directas de los participantes con los dos videojuegos de caso de estudio y poder tener una vista personalizada sobre el tema investigado. Algunas de las respuestas más relevantes y significativas fueron las siguientes:

> "Tanto el Gris como el Celeste me ayudaron dándome otra perspectiva de la vida, además de mostrarme que todo mejora."

> "La manera en que trata el fallo (Celeste) no tienes ningún castigo al morir, es más, que la aparición sea casi instantánea hace que uno no se centre en si fallaste, si no en volver a intentarlo."

“Al respecto de Gris, su arte, narrativa y la forma en que se explora su mundo te hace entrar como en armonía y tranquilidad, y el uso de colores del juego te transmite esa sensación, en sí su estilo artístico ayuda mucho en ello, sobre todo la paleta de colores y que simula acuarela se ve impresionante, y en cambio Celeste, el reto y el hecho de querer superarlo te hacen distraer y no pensar en otra cosa que no sea el juego, suele ser complejo a veces, pero a pesar de lo mucho que puedes fallar en el juego, te hace querer intentarlo una y otra vez.”

“Jugué Gris de adolescente, saliendo de una relación tóxica. Eran mis momentos de calma tras todo.”

“Muy hermosos el apartado artístico, músical y la composición de todo, demostrado que cada detalle no está al azar, siempre simbolizando algo, es bellísimo.”

“La verdad Gris lo jugué hace mucho tiempo y no recuerdo la mayor parte del juego pero hace unos meses jugué Celeste y de verdad que me hizo ver la ansiedad de una perspectiva diferente, que la ansiedad aparte de ser una barrera también puede ser una herramienta que si uno sabe vivir con ella, ayuda demasiado.”

“Es difícil, eso me hace sentir bien (Celeste).”

“Muy buen juego (Gris), acompañas al personaje por todas las etapas del duelo y recogiendo colores mientras superas las etapas. 10/10.”

“Más que apoyo emocional, este tipo de juegos manejan una narrativa y un desarrollo de niveles, sobre todo GRIS, que en conjunto con su estética y su diseño, marcan experiencias que no se ve en todos lados, además de ciertos temas que tratan y ayuda a mucha gente a identificarse con lo mismo.”

“Jugar Celeste por horas, acompañando a Madeline en su lucha por alcanzar algo que quería lograr, se sentía realmente especial. Al principio, no había una intención del todo clara sobre por qué quería escalar la montaña, pero al final, lo consigue, y ese logro se siente profundamente significativo. A veces, cuando miro la cordillera, pienso en el juego y me digo que, si ella pudo superar sus propios obstáculos, yo también puedo lograr mis metas, sin importar los problemas o adversidades que enfrente.”

> "Aunque haya personas que piensen que lo que intentas es inútil o tonto, con esfuerzo y perseverancia puedes alcanzarlo. Incluso frente a pensamientos negativos, es posible seguir adelante. Además, en los momentos más difíciles, siempre habrá alguien dispuesto a ayudarte, como Theo ayudó a Madeline en su viaje (Celeste)."

> "El mensaje del juego realmente me marcó cuando estaba en tercero medio. Era justo lo que necesitaba en ese momento, cuando las cosas no iban bien para mí. Celeste llegó en el instante perfecto, y su mensaje me ayudó a encontrar fuerzas donde pensé que no las tenía."

Otras de las respuestas no hicieron alusión a los dos videojuegos mencionados, pero si a experiencias personales de los encuestados en relación al beneficio emocional y mental que han tenido con los videojuegos.

> "Normalmente en períodos depresivos me conforta jugar juegos con varios estímulos visuales y mecánicos para evitar pensar en lo que me tenga triste."

> "Personalmente creo que los juegos de mundo abierto donde uno puede explorar y tomar sus propios rumbos son buenos, uno puede tomarse su tiempo y disfrutar de los escenarios, un juego que me encanta por eso es *Hollow Knight."*

> "Crecí desde los 6 años jugando juegos, admito que desarrollé la motricidad fina con ellos, en general también desarrollé pensamiento de estrategia."

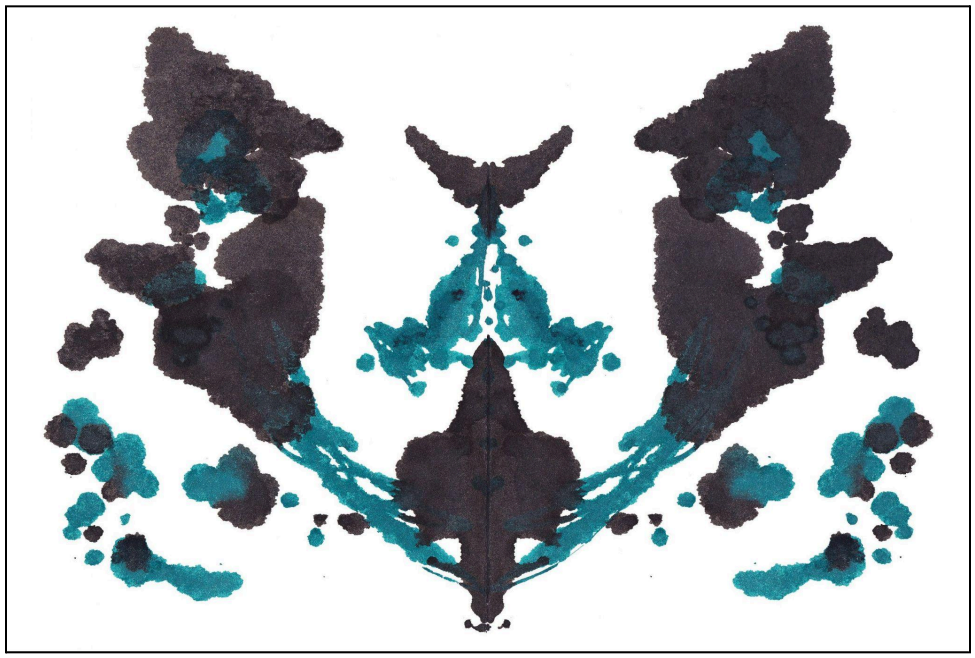
En la última pregunta de la encuesta, se consultó por más sugerencias de videojuegos que los participantes podrían considerar dentro de la categoría de juegos que han sido beneficiosos para su salud mental, entre los que más se repitieron se encuentran: *Omori (2020), Dark Souls (2011), Spiritfarer (2020), Persona 4 (2008), Outer Wilds (2019)* y *Hollow Knight (2017).*

Entrevista

Se realizó una entrevista semiestructurada de carácter cualitativo a Pedro Moya Muñoz, psicólogo educacional egresado de la Universidad Santo Tomás, quien se especializa en primera infancia y jóvenes.
A través de sus respuestas se realizó una categorización en tres secciones relatando los puntos esenciales.

Visualidad en la ansiedad y depresión

Pedro señala que la ansiedad y la depresión pueden representarse de manera visual mediante elementos que permitan a los individuos identificarse con ellos. Esto se denomina "proyección". Menciona el uso de proyecciones en el ámbito de la psicología, donde los pacientes se sienten reflejados en imágenes, objetos o situaciones, similar a cómo las personas, principalmente jóvenes hacen uso de memes relacionados con temas emocionales o mentales, para reflejar sus situaciones. En el contexto chileno, resalta que los adolescentes suelen normalizar conversaciones y chistes relacionados con la depresión y el suicidio, a través de estas representaciones en memes. También menciona que, a nivel terapéutico, representaciones visuales como dibujos o test proyectivos son herramientas clave, ya que elementos como "la presión del lápiz, la firmeza del lápiz, las líneas, si son punteadas, si son redondas" tienen interpretaciones psicoanalíticas. El entrevistado resalta que las representaciones visuales en un contexto psicológico deben validarse antes de implementarse como herramientas terapéuticas.



Test de Rorschach (1921)

Herramientas de apoyo

El psicólogo define las herramientas de apoyo como "materiales o elementos que te van a ayudar dentro de un proceso, que no tienen que ser necesariamente un obstáculo, sino que te faciliten". En este sentido, estas herramientas tienen como función principal ayudar a los pacientes dentro de su

proceso terapéutico al proporcionarles recursos que les permitan, por ejemplo, proyectarse y conectar emocionalmente con su entorno o consigo mismos.

Se enfatiza la importancia de que estas herramientas sean puramente facilitadoras y no generen barreras adicionales. Por ejemplo, menciona el caso de los personajes de animé[4], ya que muchas personas se identifican con ciertos personajes, ya sea por gusto personal o porque identifican cierto conjunto de valores o virtudes con los que se sienten representados. En este caso, el apego a personajes ficticios se convierte en una herramienta de proyección, que permite a los pacientes encontrar rasgos identitarios y, a partir de ello, trabajar en sus propios valores o emociones.

En cuanto a los videojuegos como herramientas de apoyo, Pedro recalca que sí pueden cumplir esta función, pero con la condición de que tengan un objetivo claro. Destaca cómo ciertos videojuegos pueden tener un enfoque educativo o de fortalecimiento cognitivo, siempre que sean seleccionados adecuadamente, ejemplos como el sudoku o sopas de letras tienen impacto en las funciones cognitivas como la velocidad de procesamiento, memoria de trabajo, o memoria a corto plazo. Sin embargo, también señala que, cuando se trata de problemas como la ansiedad o la depresión, el diseño del videojuego debe ser extremadamente cuidadoso para evitar efectos negativos, evitando factores que puedan generar estrés o fomentar el estado de ánimo depresivo.
En este contexto, los videojuegos también pueden ser herramientas útiles para enseñar a los pacientes a superar obstáculos pequeños, reforzando su autoestima y confianza, siempre que estos no generen niveles de frustración excesivos: “El objetivo principal de los videojuegos puede ser superar ciertos obstáculos, motivando a que vayan logrando objetivos pequeños, [...] pero finalmente se genera estrés, se genera ansiedad, porque quizás el juego es muy difícil, no se entiende”.

Por último, se destaca que estas herramientas no solo son útiles dentro del entorno terapéutico, sino que también pueden actuar como elementos de soporte en la vida diaria de los pacientes. Por ejemplo, para alguien con depresión, un videojuego relajante o *cozy*[5] podría ser una forma efectiva de combatir el agotamiento emocional.

Beneficios del videojuego

El entrevistado menciona que si existen beneficios de los videojuegos en relación con los contextos de ansiedad y depresión. Si bien pueden funcionar como mecanismos de escape y distracción,

[4] Dibujos animados de origen japonés.
[5] Acogedor, cómodo.

también pueden ser de superación personal. Según sus acotaciones, los videojuegos relajantes (como *Animal Crossing*) son positivos porque promueven un ambiente de calma, tranquilidad y positivismo, mientras que los juegos de carácter competitivo (entre los que menciona *League of Legends* o *Fortnite*) pueden exacerbar síntomas de ansiedad, tristeza, frustración y estrés.

Sin embargo, el elemento benéfico que más resalta es el factor de la comunidad, es decir, la creación de redes sociales, de amistad y de apoyo. Comenta dos casos específicos donde pacientes jóvenes lograron formar amistades y desarrollar habilidades sociales a través de videojuegos, lo que contrarresta su aislamiento en la vida real. Uno de sus pacientes, un jóven de dieciocho años comentaba que su mejora emocional durante el día se daba, no por el juego en sí, sino que por la conversación y el acto de socializar que se genera con sus amigos al momento de jugar. También menciona que para algunos pacientes con depresión o fobia social, el hecho de jugar y conversar con otros mientras lo hacen ha sido terapéutico, ya que promueve un sentido de pertenencia a una comunidad. Sin embargo, todo esto debe ser en un entorno sano, controlando el tiempo que se le destina al uso de videojuegos durante el día, pues un uso excesivo de videojuegos puede generar efectos negativos e incluso todo lo contrario a lo mencionado anteriormente, como la pérdida de relaciones físicas o el descuido de responsabilidades.

Animal Crossing New Horizons (2020), Nintendo

7. Conclusiones

A raíz de la investigación realizada con los diferentes métodos aplicados, se puede comprobar que la hipótesis sobre el potencial de la narrativa visual de los videojuegos *indie* como herramienta de apoyo para la ansiedad y depresión, se cumple de forma parcial, puesto que, si bien la narrativa visual es un elemento clave para el apoyo emocional en videojuegos, esta debe ir acompañada de otros factores propios de estos, tales como las mecánicas, la música y el componente social y de comunidad que generan.

La encuesta a jugadores de 18 a 24 años arrojó una serie de resultados, de entre los que destacan:

- La predominancia de sintomatología de ansiedad y depresión en adultos jóvenes de 18 a 24 años.
- La carencia de diagnósticos profesionales de psicología, lo que puede sugerir dificultad (de índole económica) para el acceso a terapias, estigmas asociados a los tratamientos psicológicos, falta de información con respecto o falta de motivación para recurrir a tratamientos.
- Alta tasa de regularidad con respecto al uso diario de videojuegos en jóvenes adultos.
- El evidente y fuerte uso de los videojuegos como herramienta para mejorar el estado emocional en jóvenes.
- La predominancia de elementos de carácter narrativo del videojuego (personajes e historia) como medio de apoyo emocional, como también el elemento intrínseco de los juegos de video: las mecánicas.
- La sorpresiva relevancia del estilo artístico como medio de apoyo emocional dentro del videojuego.
- La aparición de elementos ajenos a la narrativa visual, tales como el factor social (jugar con amigos) y la banda sonora.

Dentro de las experiencias personales de los jugadores encuestados con respecto a los juegos utilizados como caso de estudio en la investigación (*Celeste* y *Gris)* se puede extraer que estos efectivamente han funcionado como herramientas de apoyo emocional para algunas personas, potenciando el factor de identificación con los personajes entre los jugadores. Sin embargo estos mayoritariamente se perciben como experiencias narrativas que dejan enseñanzas y mensajes positivos al jugador.
Por otra parte se destaca dentro de las experiencias de los participantes el factor mecánico presente en los videojuegos como medio de apoyo: el género del juego, la jugabilidad, los estímulos visuales, entre otros.

Finalmente, con respecto al análisis de la entrevista al profesional del área de la psicología se puede extraer que:

- Efectivamente la ansiedad y la depresión se puede representar de manera visual a través de la proyección.
- Los videojuegos si pueden ser herramientas de apoyo, pero precisan tener un objetivo claro sobre que aspectos positivos se quieren potenciar, tales como poseer un enfoque educativo o un fortalecimiento cognitivo.
- Los juegos pueden funcionar como métodos de escape y distracción, como también pueden fomentar la superación personal.
- Uno de los factores positivos esenciales de los videojuegos como herramienta de apoyo para jóvenes con ansiedad y depresión es la creación de comunidades y el factor social y cooperativo de estos.

En síntesis, la narrativa visual de los videojuegos *indie* si puede funcionar como herramienta de apoyo para los problemas de salud mental (ansiedad y depresión) en jóvenes adultos, pero esta debe estar acompañada de otros elementos propios de los videojuegos, como las mecánicas y jugabilidad, el apartado musical y sonoro, y el factor social, como lo es la creación de comunidades y el juego cooperativo con otras personas.

Referencias bibliográficas

Alvarez Cardenas, D. L. (2023, 13 septiembre). *La retórica visual en la gráfica de videojuegos indie sin diálogo para narrar deeper meanings a jugadores de 20-30 años*. https://upc.aws.openrepository.com/handle/10757/669037

Anyó Sanyol, L. (2023, 7 octubre). *Videojuego indie y estética local. La singular representación de la cultura española en Blasphemous*. https://upcommons.upc.edu/handle/2117/397590

Bruner, J. (2003). *La fábrica de historias. Derecho, literatura, vida.* Fondo de Cultura Económica.

Díez, F. F., & Abadía, J. M. (1999). *Manual básico de lenguaje y narrativa audiovisual.* Paidos Iberica Ediciones S A.

Esains, I. (2021, 25 enero). *Los héroes de la clase obrera (Reino Unido, 1982-1985).* Cronotripper. https://cronotripper.substack.com/p/los-hroes-de-la-clase-obrera-reino

Esteve, J. (2014, 7 junio). *Cave Story: Historia del ¿primer? videojuego indie.* IGN España. https://es.ign.com/cave-story/70060/news/cave-story-historia-del-primer-videojuego-indie

Heller, E. (2004). *Psicología del Color: Cómo Actúan Los Colores Sobre Los Sentimientos Y La Razón.* Editorial GG.

Hodent, C. (2017). *The gamer's brain: How neuroscience and UX can impact video game design*. CRC Press.

Hodent, C. (2020). *The Psychology of Video Games*. Routledge.

Kent, S. L. (2016). *La gran historia de los videojuegos.* NOVA.

Kübler-Ross, E. (2006). *Sobre El Duelo y El Dolor.* Luciernaga.

Martínez, D. (2021, agosto 19). *GRIS: Un lienzo de dolor y redención.* NaviGames. https://www.navigames.es/articulos/gris-un-lienzo-de-dolor-y-redencion/

Rodríguez Prieto, R. (2016). *Videojuegos: La explosión digital que está cambiando el mundo.* Héroes de Papel.

Schell, J. (2019). *The art of game design: A book of lenses, third edition* (3a ed.). CRC Press.

Yañez, C. (2023, marzo 23). *Hasta 50% de las y los universitarios manifestarían síntomas de ansiedad y depresión.* Universidad de Chile. https://uchile.cl/noticias/203446/hasta-50-de-universitarios-tendrian-sintomas-de-ansiedad-y-depresion

Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). *Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. Games For Health Journal.* https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108

Ludografía

Nómada Studio. (2018). *Gris.* [Videojuego]. Devolver Digital

Maddy Makes Games Inc. (2018). *Celeste.* [Videojuego].

Anexo: Entrevista Semiestructurada

1. ¿Se puede representar la ansiedad y la depresión de manera visual?

Pedro: Totalmente. Lo más fácil para llevarlo a lo visual es en la proyección. Hay algo en psicología que se llama la proyección del paciente, en donde se siente identificado con un elemento o algo, como el meme "sí soy". . . El público chileno en sí, o los adolescentes chilenos tienen normalizada la conversación a través de memes, la representación normalizada, por ejemplo, en los chistes de suicidio, los chistes de muerte, son cotidianos. Entonces, si en un juego tu puedes llevar o representar, más bien dicho, de una forma más sana lo que es la depresión o la ansiedad, perfecto.

2. ¿En qué procesos de terapia se pueden utilizar representaciones visuales?

Pedro: Sí, mira. Se usan test proyectivos, como yo trabajo con primera infancia, test proyectivos que hablan de la psicoanalítica del dibujo. Ya sea dibujo técnico, dibujo libre, dibujo gráfico, todo el tema, todo tiene una interpretación. La presión del lápiz, la firmeza del lápiz, las líneas, si son punteadas, si son redondas. . . Obviamente hay guías en donde te dice, si hace tal cosa puede significar esto dentro de los estudios más psicoanalíticos. Entonces, siendo así, sí se pueden usar cosas predictivas y yo las uso, ¿en qué sentido?. Lo más fácil si tú dices, ah, emociones: Intensamente. Claro, entonces, ¿en qué se siente representada esta persona? ¿En colores, en personajes, en memes? Yo uso mucho los memes porque sirven mucho para explicar una emoción sin dar tantos detalles. Entonces, cada cosa tiene su representación, ¿ya? ¿Y se puede monitorear? Sí, pero hay que validar esa prueba, a través de una investigación.

3. ¿A qué nos referimos con herramientas de apoyo para salud mental?

Pedro: Son materiales o elementos que te van a ayudar dentro de un proceso, que no tienen que ser necesariamente un obstáculo, sino que que te faciliten, por ejemplo, no sé, los memes, en este caso, son un material de apoyo para que el usuario o la usuaria se sientan representados y aquí viene la proyección. Si lo llevamos como algo más concreto, muchas personas se identifican con ciertos personajes de animé, se los toman muy a pecho, los "defienden a muerte" porque les gusta, porque, no sé, tienen ciertos valores. Es lo mismo. Es una herramienta de apoyo. Que no sea un obstáculo, sino más bien una ayuda y un facilitador del proceso.

4. ¿Los videojuegos pueden ser herramientas de apoyo?

Pedro: Sí, pero tiene que tener un objetivo claro ¿En qué sentido? ¿Qué es lo que quieres potenciar con ese videojuego? Yo uso harto los videojuegos, por ejemplo, el *Memorice*, la sopa de letras, el *AbraPalabra*, sudoku, laberinto y otras cosas. Pero todo tiene una finalidad de aprendizaje o un objetivo de aprendizaje que está claro, o sea, voy a jugar *Memorice* para poder potenciar mi

velocidad de procesamiento, voy a mejorar mi memoria de trabajo, voy a mejorar mi memoria a corto plazo.
Si es, por ejemplo, para depresión, ¿qué quieres hacer con eso? ¿Que les dé más depresión? ¿O qué no? ¿Quieres que sea un un juego *cozy*, que de un ambiente que se relaje con ese juego?
O puede ser que el objetivo principal de los videojuegos sea superar ciertos obstáculos, motivando a que vayan logrando objetivos pequeños, no sé, para ver qué pueden lograr cosas. Pero finalmente se genera estrés, se genera ansiedad, porque quizás el juego es muy difícil, no se entiende. . . Tener un propósito amplio también es complejo.

5. ¿Los videojuegos pueden tener impactos positivos en la sintomatología de ansiedad y depresión?

Pedro: Dentro de la calidad de mis pacientes, la mayoría usa videojuegos como método de escape, de superación. Claro, para evadir. . . Sí pueden tener efectos positivos, dependiendo del juego. Por ejemplo, *Animal Crossing* veo difícil que te fomente la depresión jugando a ese juego, porque habla de positivismo, de comunidad, incluso de temas como capitalismo. No sé, jugar *League of Legends* te puede fomentar la depresión. El *Fortnite* posiblemente te genere más estrés. Y depende también de tu estilo, de tu personalidad. Eso también es importante.

6. ¿Conoces alguno de estos videojuegos independientes? (*Celeste* y *Gris*)

Pedro: No, pero los puedo buscar de inmediato. . . Me parecen buenos, así como los describes, creo que son buenas opciones, porque no te generan estrés, sino que te dejan alguna enseñanza pequeña, mínima que sea, porque, por ejemplo, para un paciente depresivo con sintomatología activa a nivel grave, con medicamentos, si le puede ayudar, por ejemplo, no sé, el que pueda pasar una etapa fácil. Que no sea un juego que te desgaste mentalmente, a eso me refiero con *cozy*, que sea como más relajado.

7. ¿Has tenido pacientes (jóvenes) que te han comentado sobre eventuales beneficios en su salud mental gracias a los videojuegos?

Pedro: Por ejemplo, lo que hemos potenciado a través de los videojuegos es crear una comunidad de red. Hablar con más personas, contactar con otras personas y generalmente tener un grupo o una red de apoyo, que muchas veces es lo que escasea en la vida real. La vida física en su entorno, en los en los pacientes con los cuales trabajo, que carecen de amistades físicas y ¿qué buscan? Amistades online. A través del factor de conversación, en donde sí, por ejemplo, sentarse a jugar con sus

amigos, una hora, dos horas y hablar con ellos, les funciona y les ha funcionado, dentro de su rutina, porque tienen rutinas saludables de videojuegos.

Tengo un caso de un joven de dieciocho, que, claro, aunque él está estudiando, sin embargo, igual después llega la tarde o los viernes y juega con los amigos. Él dice que eso le ayuda a distraerse, a conversar, más que nada, más que el videojuego en sí es el tema de conversación que aparece mientras juegan. En otro caso, un jóven de catorce años, con depresión también, y como un poco de fobia social, le ha ayudado a generar amistades y poder conversar con otras personas.

Otras personas, bueno, casos anteriores ya, 2021, 2022, que también sucedió lo mismo, por ejemplo, a través de los juegos, que en esta vida de comunidad que se daba, se ayudaban, compartían, etcétera. Y también ha generado procesos a la inversa, o sea, por jugar tanto, han perdido ciertas cosas, o se obsesionan tanto con un juego que ha generado como daño en su vida social y así. . . Encontrar una comunidad con tus gustos similares y de ahí potenciarse, porque normalmente para generar un grupo o un sentido de pertenencia es encontrar algo que te haga parte. Por ejemplo, eso es algo que desaparece en personas con depresión, que no se sienten parte de nada, que no pertenecen al mundo, no pertenecen a una comunidad, no tienen un grupo de amigos, entonces, no pertenecen a su familia.